

# Vankelmodets dynamik

## Ambivalens som tillgång vid förändring

I de sammanhang där vi som terapeuter eller konsulter arbetar med att skapa förändring – vare sig det gäller individer, familjer, grupper eller organisationer – borde vi förändra synen på osäkerhet, tvekan och ambivalens. De är i de flesta fall goda tecken, dels på kapacitet, dels på att klienten redan tagit avgörande steg i sin egen förändring, skriver psykologerna *Tom Barth* och *Christina Näsholm*.

**I**nästan allt förändringsarbete möter vi osäkerhet, tvekan och ambivalens. Osäkerhet ses ofta som tecken på svaghet och ord som tvivel och vankelmod ges negativ laddning. Beslutsam, stabil och fast blir däremot berömmade omdömen trots att orden egentligen för tankarna till orörlighet och icke-förändring. I stället för att betrakta osäkerhet och tvekan som hinder borde vi i större utsträckning inse att de är naturliga även inför förändringar som både är önskade och nödvändiga. Osäkerhet kan skapa förändringsutrymme och vara en nödvändig förutsättning för förändring.

Hur skulle det vara om vi omdefinierar

begreppen och inser att ambivalens kan innehålla själva energin till förändring? För terapeuter och konsulter kan det till och med vara lämpligt att i vissa situationer börja med att skapa ambivalens – som ett första steg på vägen!

Människan bär i sin natur både längtan efter och oro inför förändring. Vi söker utmaningar och spänning samtidigt som motsatta tendenser inom oss leder i riktning mot stabilitet, trygghet, förutsägbarhet och automatisering. En del av oss tycks ha starkare längtan efter och större kapacitet att hantera det okända medan andra har mer tålamod med det bestående och trivs med det oföränderliga. Det är påtagligt hur både kulturer och enskilda människor bygger upp omfattande nätverk av vanor och ritualer som styr och i många fall förenklar våra liv. I vissa sammanhang får vanor karaktär av ovanor. Eftersom automatiserat beteende, ritualer och vanor samtidigt innebär minskad flexibilitet, i såväl tänkande som beteende, kan det efterhand utvecklas nackdelar med de invanda mönstren. Samtidigt som de är underlättande kan de hindra anpassning och utveckling och i vissa sammanhang till och med bli skadliga. Ändå kan det ta lång tid, både för individer, grupper och organisationer att förstå att en vana också är en ovana och att förändring både är nödvändig och eftersträvarsvärd.

Även när vi är medvetna om behovet av förändring finns många hinder på vägen.

Inom området missbruk och i arbetet med personlighetsstörningar finns lång erfarenhet av att möta sådana hinder. Hindren ges olika namn, som bristande motivation, eller motstånd, och den enskilda klienten be-



FOTO: CILLA EKLUND, © DESIGN & FOTO

Tom Barth är psykolog och arbetar som klinikchef vid Stiftelsen Bergenskliniker, ett av Norges sju kompetenscentra inom området missbruk.



skrivs ibland som insiktslös.

Fastän vi vet att såväl insikt som motivation är föränderliga och i hög grad påverkas av situation och relation har vi tendenser att se dem som stabila klientkaraktäristika. På motsvarande sätt tenderar vi att se motstånd som en klientvariabel, fastän vi kan följa hur klientens beredskap inför förändring skiftar och påverkas inte minst av vårt bemötande och förhållningssätt. Motstånd kan i stället vara en reaktion på att hjälparen går för fort fram, i en annan riktning eller använder metoder som inte är anpassade till vad klienten är beredd på eller mogen för. Inte ens själva hindren mot förändring är beständiga. Både individer, grupper och organisationer har ambivalenta hållningar inför förändring, som gör att både motstånd och motivation naturligt växlar under loppet av en förändringsprocess.

### Avsiktlig förändring

Att avsiktligt genomföra förändring innebär att sätta sig över det dagliga, kända och trygga och att utsätta sig för osäkerhet och oro. Osäkerheten kan dels gälla huruvida förändringen kommer att lyckas eller om man kommer att få återfall och gå tillbaka i gamla mönster – kompetensförväntan – dels huruvida förändringen som helhet kommer att leda till en förbättring eller en försämring av situationen – resultatförväntan (Albert Bandura 1982). Osäkerheten, tvekan kan också gälla alla de små utmaningar och vardagsituationer som individen eller gruppen kommer att tvingas hantera på ett nytt och annorlunda sätt än tidigare.

Förändringen kommer att kräva större användning av problemlösningseenergi än om man bara kunde hålla sig till det automatiska, det vill säga invanda mönster. Om det dessutom är så att förändringen kommer att medföra nackdelar – eller att man förlorar eller är tvungen att välja bort något positivt – kan man lätt se att ambivalens är en naturlig och adekvat upplevelse i en sådan situation.

De amerikanska psykologerna och forskarna James O Prochaska och Carlos Di Clemente har formulerat en transteoretisk modell – "Stages of Change" – där de försöker beskriva de faser människor genomgår när de genomför avsiktlig förändring i sina liv. (Prochaska, DiClemente & Norcross 1992, Prochaska & DiClemente 1992) Modellen, som ursprungligen formulerades vid studier av personer som framgångsrikt slutat röka, är ur vårt perspektiv intressant eftersom den, till skillnad från andra modeller över förändring, tar hänsyn till betydelsen av ambivalens. Den osäkerhet och många gånger välgrundade tvekan som präglar en person i detta skede av förändring feltolkas inte sällan som uttryck för motstånd, förändringsovilja och bristande motivation. Tvärtemot vad man kan tro, saknar personen varken kunskap, insikt eller motivation, men hon är *ännu inte beredd* till handling. I Prochaska & Di Clementes förändringspro-

cessmodell utgör ambivalensfasen en av flera viktiga faser i förändring.

Modellen är användbar vid såväl rådgivning, behandling som rehabilitering. En artikel med beskrivning av modellen "Stages of Change" med reflektioner över dess tillämpbarhet, kommer i PsykologTidningen senare under hösten. I den här artikeln har vi valt att ägna oss åt ämnet ambivalens.

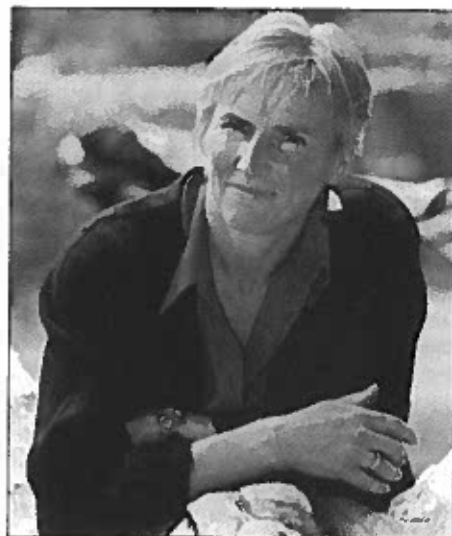
### Ambivalens som förändringsenergi

En strategi för att skapa rörelse och därmed underlätta förändring kan vara att försiktigt skapa ambivalens, eller tydliggöra och förstärka en befintlig sådan, knuten till en frågeställning eller situation.

När man börjar uppleva en svag ambivalens i förhållande till ett tema tycks det som om det sås ett frö av osäkerhet som kan dra till sig flera tecken på komplexitet. Efterhand blir detta till en alltmer dominerande kraft. Det skapas en emotionell/kognitiv struktur, knuten till ett tema, med möjlighet att ta upp i sig ytterligare känslor och tankar av osäkerhet. Man upplever att ett beteende, en vana, situation eller relation kan ha flera aspekter och väcka motsatta känslor och tankar. I en situation som tidigare varit entydig, en relation som varit pre-ambivalent eller ett vanemönster som man valt att göra enkelt kan komplexitet bli störande och upplevas ohanterlig. När den upplevs önskad och obehaglig på kognitivt (kognitiv dissonans) och emotionellt (ambivalens) plan leder det till olika dissonans – och ambivalensdämpande aktiviteter för att undkomma dilemman. Dessa kan vara beteendeförändring eller användning av psykologiska försvars- och anpassningsmekanismer som till exempel splitting, förnekande eller intellektualisering för att undvika att känna och slippa tänka på det obehagligt laddade temat.

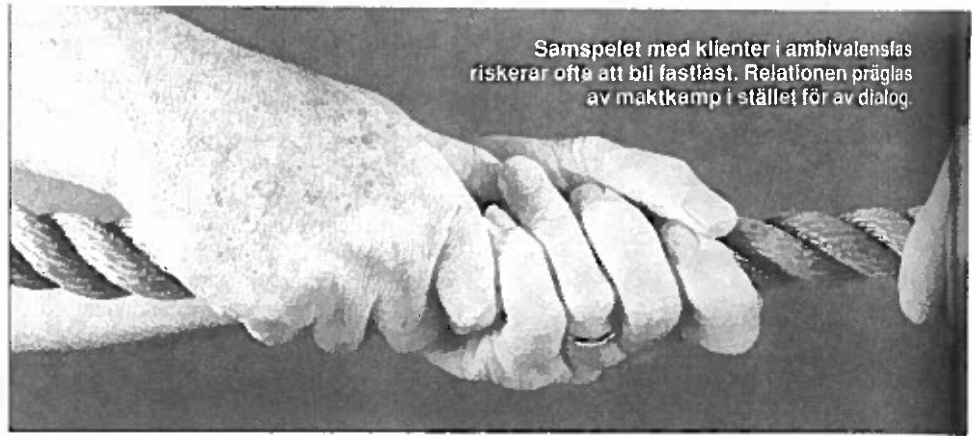
Beteendeförändring som försvar mot eller lösning på en ambivalent situation kan innebära ett steg i önskad riktning vilket vi som hjälpare ska lära oss att utnyttja.

I verkligheten är det mer komplicerat än



Christina Näsholm är psykolog och psykoterapeut. Efter tjugo års arbete inom Göteborgs sjukvård, inom missbrukarvården, är hon nu fristående konsult.

FOTO: MAGNUS GOTANIER



att ett beteende eller en vana har två sidor, en god och en dålig. Runt en vana, situation eller relation finns ett rikt fält av inte bara ambivalenta utan "multivalenta" värderingar – en del av dessa är medvetna och kognitivt baserade, medan andra är emotionellt laddade, och ofta mindre medvetna eller omedvetna för den enskilda. De egna känslorna, tolkningarna, bedömningarna, och prioriteringarna är dessutom långt ifrån stabila utan de ändrar sig som följd av komplexa samspel mellan både inre och yttre faktorer. Tidigare erfarenheter, självbild, inre föreställningsvärld, kompetenskänsla och resultatförväntan ("self efficacy", Bandura 1982), tillfälligt känslotillstånd, vilka alternativ man för tillfället kan överblicka, jämföra och väga mot varandra, hur nära i tiden dessa ligger samt deras meningsbärande funktion på symboliskt plan utgör alla exempel på sådana påverkansfaktorer.

### Skapa, förstärka, integrera

Allt förändringsarbete måste ta sin utgångspunkt i den förståelse klienten har av sin situation och sin egen förändring. Terapeuters och konsulters uppgift vid ambivalensbearbetning blir därför att hjälpa klienten att upptäcka och skapa sig en bild av de ambivalenta eller multivalenta värderingar som är relevanta för henne, och att tydliggöra denna bild så att hon kan hålla fast vid den i sin fortsatta utveckling i riktning mot beslut om och genomförande av förändring. Inom en sådan förståelseram kommer själva införandet av ambivalens till vara ett första steg på vägen till förändring.

Ett sätt att hjälpa sin klient är att försiktigt knyta ambivalens till det beteende, den situation eller relation man arbetar med, och sedan fördjupa. Frågor som "Vilka är de goda sidorna, och vad är de mindre goda sidorna med . . . ?" är ett sätt att föra in ambivalens temat. Man kan illustrera med beslutsvikter och summera positiva och negativa faktorer. Klienten kommer då att upptäcka att en viss uppsortering kan ske och att vissa faktorer har annan betydelse än hon tidigare varit medveten om.

Man kan välja att utforska olika, för personen viktiga, livsområden:

"Vad är bra, och vad är mindre bra för mig?" "Hur kommer situationen att bli för mig, andra, på jobbet, hemma, på kort sikt, lång sikt?" "På vilket sätt kommer jag att förändras, inför mig själv, inför andra?" "Vilka blir konsekvenserna för mina relationer till . . . ?"

Sådana interventioner skapar rörelse och förändringsutrymme, men också oro, spänning och obehag. Inte sällan uppstår krafter och önsknings om att undgå svåra dilemman: Terapeutens huvuduppgift blir då att, med varsam hand och med hänsyn till klientens förutsättningar, behålla fokus på och tydliggöra ambivalensen. Detta bör ske tillräckligt länge, dels för att skapa förståelse och beslutsunderlag, dels för att obehaget ska omvandlas till förändringsenergi, som kan användas till beslut och handling i önskad riktning. När det till exempel gäller missbruk av rusmedel, kan klienten förhålla sig ambivalent till hur rusmedlet på gott och

ont påverkar sömnen, vardagslivet, familjens funktion, hälsan, psykiska tillstånd, egen identitet och upplevelsen av personlig frihet.

Utforskandet av ambivalensen kan hjälpa klienten till ökad förståelse av till synes irrationella beteenden och val och göra det som verkat oförnuftigt logiskt. Den komplexa situationen kommer in under jagets kontroll och motstridiga känslor och tankar kan samordnas. Den blir möjlig att förstå och förändra. Integrationen ger förmåga att hantera det som tidigare upplevts ohanterligt. Trots eventuell kvarstående osäkerhet och tvivel blir det möjligt att dra samman det komplexa till en överblickbar enhet, acceptera och gå vidare mot beslut och handling.

En sådan process kräver tid till att företa det psykologiska förändringsarbete, som ofta måste göras *innan* det är aktuellt med yttre beteendemässiga förändringar. Det är som alltid terapeutens/konsultens ansvar att styra omfång och djup i ambivalensutforskandet så att man inte arbetar med tema som klienten kommer att ha svårt att bemästra, eller tema som ligger utanför det kontrakt som kontakten bygger på. Hänsyn måste tas till klientens utvecklingsnivå, kognitiva kapacitet samt önskan om att förstå underliggande orsaker till ovanan, problembeteendet eller problemsituationen. Om man till exempel bara har avtalat ett fåtal konsultationer med enkel rådgivning, är det bättre att basera ambivalensutforskandet på beteendets eller vanans funktion i vardagen, och för den egna hälsan, än att ta upp tema som identitet och självbild.

### Atmosfären

De motstridiga känslorna och tankarna vid ambivalens står inte sällan i konflikt både med egna och den rådande kulturens värderingar om vad som är klokt, berömvärdt och förnuftigt eller ett riktigt och hälsosamt liv. De är känsliga och ömtåliga att erkänna och acceptera inför sig själv och än mer att blotta inför andra. Utforskning och bearbetning av ambivalenta teman kräver därför speciell atmosfär och en relation präglad av inkännande närvaro (Christopher Bollas 1995) där terapeuten förmedlar sina hårbärgerande och tänkande funktioner till klienten (Wilfred Bion 1962, 1963).

Ur utvecklingspsykologiskt perspektiv vet vi att en förlåtande, försonande och tolerant hållning hos emotionellt tillgängliga föräldrar hjälper barnet att på ett rimligt sätt hantera ambivalenta känslor och önsknings-

ar. På motsvarande sätt behöver terapeuter och konsulter bygga upp arbetsallianser med klienter präglade av respekt, empatisk förståelse och trygghet. I dessa kan förmedlas acceptans, inte bara för mångtydighet utan särskilt för klientens ibland skamfyllda känslor, tankar och handlingar. I mötet med klienten bör vi därför be om lov att få delta i den inre dialog som pågår när klienten samtalat med sig själv och upptäcker fler och fler aspekter av komplexitet. Det är nödvändigt att visa ödmjukhet och inlevelse i att även det till synes helt negativa också kan ha njutningsfulla sidor. Då kan klienten lättare acceptera sidor hos sig själv som ter sig skamliga, viljelösa och irrationella.

### Riskabla interventioner

Samspelet med klienter i ambivalensfas löper stor risk att bli fastlåst. Speciellt när klienten tvekar inför en nödvändig förändring kan hennes osäkerhet vara provocerande. I sådana situationer händer det lätt att man som terapeut, mot bättre vetande, tar parti för "den goda sidan" och försöker övertala klienten till förändring. Detta lyckas sällan. För att helhetsförståelsen ska komma fram tvingas klienten i stället att försvara och argumentera för den andra, oftast "onda sidan" och vi får en illustration på hur terapeutens förhållningssätt skapar det som brukar kallas klientens motstånd. När sådana hindrande samspel formats befinner vi oss i fruktlös argumentation och maktkamp med en klient som inte sällan väljer att handla i motsatt riktning. Begreppet psykologisk reaktans (Bem) belyser hur människor automatiskt vägrar att acceptera att andra säger till dem att de bara har ett val, ett alternativ.

Destruktiva samspel kan också handla om och förklaras med omedvetna projektiva processer mellan terapeut och klient. När klienten inte orkar bära och därför utesluter eller förnekar väsentliga delar av det multivalenta fältet i ambivalensen kan man se det som att dessa projiceras över till terapeuten. Då krävs god hårbärgerande förmåga hos terapeuten, så att hon kan ta emot, bära och göra klientens känslor och tankar begripliga och förstälige. Annars finns risk att hon utagerar, gör sig till språkrör för vissa delar i multivalensen och relationen kommer att präglas av kamp i stället för utvecklande dialog.

### Att gå till beslut

Ambivalensbearbetningen innebär att forma och omforma känslor och tankar till ord så



FOTO: MAGNUS OOSTANDER

bearbetning skiftar från att ha utgjort ett hinder till att bli berikande. Klienten är inte längre fångad i den, utan bär den med sig integrerad till en livserfarenhet.

### Förändring utan ambivalens?

Det finns terapeutiska tekniker som försöker "hoppa över" hela ambivalensbearbetningen i en förändringsprocess. Mirakelfrågan i lösningsfokuserad terapi är ett sådant exempel. Att sätta ett datum för när förändringen ska ske – och sedan inte tänka så mycket på den förrän dagen är inne – är ett annat.

Man kan undra om dessa tekniker är paradoxala och bygger på en metaförståelse eller omedveten kunskap om att ambivalensupplevelsen kan vara så slitsam att man gör bäst i att avskärma sig från den, undvika den eller helt enkelt hoppa över den.

En del personer behöver konkret erfara förändringens effekt för att sedan våga och orka genomföra det psykologiska arbetet. Så får yttre förändring ske först och det inre arbetet får successivt hinna ikapp det man redan gjort i handling. Ibland är det så att vissa handlingar är man tvungen att genomföra vare sig man vill eller ej, och oberoende av sina känslor. Detta är inte ovanligt i arbetet med klienter med beroendeproblematik. Sociala och hälsomässiga konsekvenser kan tvinga en person att sluta med sitt beroendebeteende utan att hon har tagit ett eget beslut, eller har en egen inre motivation. Denna kan byggas upp i efterhand. I sådana fall tas erfarenheterna från den genomförda förändringen med i en senare bearbetning. Ibland sker detta i samband med analys och bearbetning av återfall.

### Jagstärkande effekter?

Vi vill poängtera betydelsen av varsamhet med ambivalensbearbetning hos personer som inte orkar uppleva det olösliga i ambivalens. Det kan vara beroende på situation – till exempel vid kriser – eller bero på mer varaktiga drag i klientens personlighet. Utvecklingsnivå, jagstyrka, kognitiv stil och kognitiv kapacitet har stor betydelse. Vår erfarenhet är att det, i högre grad än man kanske kan förvänta sig, är möjligt att arbeta med kluvna och ambivalenta teman även

hos personer som tidigare visat sig ha svårigheter med att hantera ambivalens. Viktiga förutsättningar tycks vara att de områden man inledningsvis väljer är relativt små samt gäller beteende och inte identitet. Olika externaliseringstekniker underlättar att få ämnet på avstånd så att det blir mindre hotande. Konkret uppsortering i positiva och negativa aspekter minskar kaos, ger överblick, förståelse samt möjlighet till egenkontroll.

En sådan försiktig och tålmodig bearbetning på yttre och beteendeorienterat plan leder ofta till praktiska lösningar och konkreta förändringar för klienten. Samtidigt tycks dessa erfarenheter bidra till en generaliserad förståelsemodell, eller princip, för hur man kan arbeta med dubbelhet och mångtydighet också på ett djupare plan. Erfarenheten av att i en trygg relation utforska och successivt integrera till en enhet det som tidigare varit motstridigt bidrar till emotionell och kognitiv utveckling. Tydliggörande och bearbetning av ambivalens innebär att lära sig och tränas i att använda hårbärgerande och tänkande funktioner (Bion). I denna process skapas mening och sammanhang. Ambivalensbearbetning erbjuder på så vis ett utvecklingsbefrämjande samspel i sig och bidrar därmed till jagutveckling.

### Sammanfattning

Terapeutiskt arbete för att med hjälp av ambivalens skapa avsiktlig och medveten förändring kan sammanfattas enligt följande:

- ta ett för personen relevant, neutralt, entydigt tema, som ännu inte har den laddning, spänning och energi som ambivalens innebär. Det vill säga personen ser företeelsen som *antingen* positiv eller negativ.
- lägg försiktigt ambivalens in i det, vilket skapar tvekan, osäkerhet, rörelse och samtidigt förändringsutrymme. Detta bör göras i en atmosfär som tillåter och stödjer klienten att hålla fast vid sin ambivalens tillräckligt länge för att förändringsmotivation ska byggas upp.
- utvidga och utforska ambivalensen, öka laddningen, skapa samtidigt förståelse för de relevanta faktorerna inför ett beslut
- för till slut samman, integrera delarna i ambivalensen till en enhet som samtidigt inrymmer *både* positiva och negativa sidor och kan användas till beslut och handling.

I de sammanhang där vi som terapeuter eller konsulter arbetar med att skapa förändring – vare sig det gäller individer, familjer, grupper eller organisationer – borde vi förändra synen på osäkerhet, tvekan och ambivalens.

De är i de flesta fall goda tecken, dels på kapacitet dels på att klienten redan tagit avgörande steg i sin egen förändring. I stället för att uppfatta dem som oönskade hinder för utveckling kan vi lära oss att utnyttja deras förändringsenergi och delta i samspel med vankelmodets dynamik. ■

Tom Barth  
Christina Näsholm

Referenslista, se sid. 18!

Min användning av alkohol	Goda sidor	Positiv samvaro Effekter på kort/lång sikt Skam?	Alkohol har för mig både goda och dåliga sidor, jag tror jag vill och kommer att ...
	Mindre goda/dåliga sidor	Identitet med/utan? Konsekvenser för andra Ta vara på hälsan Påverkan på relationer Överdrivna bekymmer? Ha kontroll över mig själv	
Begrepp	Försiktig ambivalens	Ökande komplexitet	Summering, skapa helhet, enhet
Beteende	Osäkerhet	Insikt och förvirring	Gå vidare med sin ambivalens
Situation	Förändringsutrymme	Oro och förändringsenergi	Integrerad till en livserfarenhet Förenkling och beslut

Illustration av ambivalensprocesser i samband med alkoholkonsumtion. Ovanför tidsaxeln anges de teman som man dryftar med klienten. Nedanför tidsaxeln de begrepp som terapeuten/konsulten använder för att förstå processen.