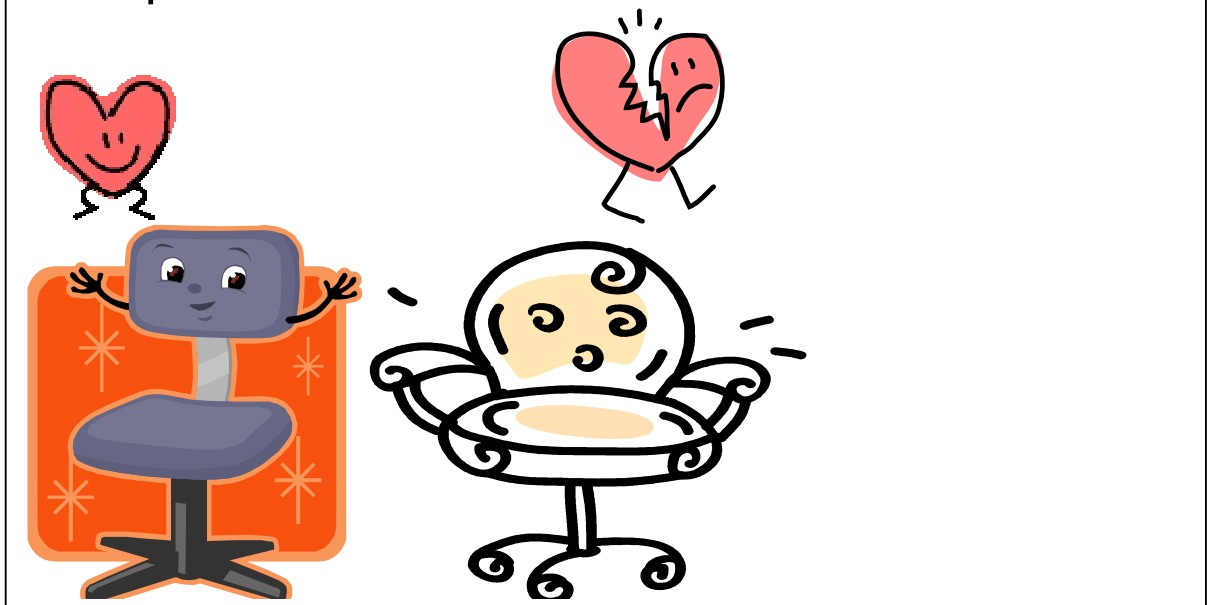


Hur upplevs skillnaden mellan  
psykosyntesterapi och sorgbearbetning?

Beskrivningar från två stolar i ett  
terapium.



## **SAMMANFATTNING**

Det finns massor av saker som påverkar det som sker i ett terapirum. För min del hade jag många funderingar över den skillnad jag upplevde mellan individuell sorgbearbetning och psykosyntesterapi. Sorgbearbetning kan beskrivas som en "genomstrukturerad" arbetsmetod medan psykosyntesterapin är en "öppen" terapiform. Min upplevelse var att det för mig kändes väldigt "olika" och jag hade också en föreställning om att mina klienter hade samma uppfattning. Jag hade tre kvinnliga klienter som arbetat tillsammans med mig först med sorgbearbetning och sedan med psykosyntesterapi. Jag beslöt mig för att ta reda på hur deras upplevelse var.

De ställde frivilligt upp och svarade på ett antal skriftliga frågor som rörde skillnader och likheter mellan arbetsformerna. De beskrev med egna ord de upplevelser de haft samt svarade på ett antal påståenden.

Resultatet kan sammanfattas med att klienterna inte upplevde att de båda arbetsmetoderna var så "olika" som jag upplevde. Däremot pekar svaren på att det finns andra faktorer som i grund och botten är viktigare än den arbetsmetod och de verktyg man väljer att använda.

Sammanfattar man dessa faktorer framgår det i flera beskrivningar att relationen till terapeuten anses som viktig och grunden till en trygg upplevelse i terapirummet. Dessutom är det viktigt för klienten att känna att det mesta är tillåtet i terapirummet. Man ska inför terapeuten våga uttrycka det man vill och känner, man ska ha tillåtelse att både skratta, gråta och "ha jobbigt". Klienterna beskriver också användandet av olika verktyg på ett positivt sätt. Alltså är det bra om terapeuten har tillgång till en bred arsenal av verktyg och framför allt att terapeuten har kunskap att använda dem på rätt sätt vid rätt tillfälle.

Det framgår också att sorgbearbetning kan vara ett sätt att bli nyfiken på sig själv och att klienten därför väljer att fortsätta med psykosyntesterapi, efter avslutad sorgbearbetning.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## SAMMANFATTNING

1. INLEDNING.....	1
1.1 Vem är jag? .....	1
1.2 Varför skriver jag det här? .....	1
2. BAKGRUND .....	3
2.1 Inledning .....	3
2.2 Teori.....	3
2.2.1 Psykosyntes.....	3
2.2.2 Sorgbearbetning.....	6
2.2.3 Skillnader mellan psykosyntesterapi och sorgbearbetning.....	10
3. SYFTE .....	12
4. METOD .....	12
5. GENOMFÖRANDE.....	12
5.1 Tillämpning .....	12
6. RESULTAT .....	13
6.1 Svar på frågeformulär .....	13
6.2 Svar på skattningsformulär .....	16
7. DISKUSSION .....	17
7.1 Slutsatser.....	17
7.2 Slutord.....	18

## KÄLLFÖRTECKNING

## ÖVRIGA KÄLLOR

## BILAGOR

# 1. INLEDNING

## 1.1 Vem är jag?

Anders Becker såg dagens ljus i norra Hälsingland i första hälften av 1950-talet. Uppväxtmiljön var en bondgård med ett halvdussin kor, ett par grisar, en häst samt en och ibland två katter. Byn bestod av ett tiotal bebodda gårdar och ett växande antal gårdar som blev tomma eller bara beboddes sommartid. Det var mamma, pappa, storebror och så jag. Mammans syster och man med två döttrar bodde i granngården. Sommartid var hela vår del av byn som en enda sommarkollo när mina övriga kusiner på mammas sida firade sommarlov i sina sommarstugor.

Fritid betydde arbete på gården, från tidiga tonår och fram till vuxen ålder. Min bror hade hösnuva så han klarade sig rätt så bra från vissa sysslor. Samtidigt var han händig och teknisk så det föll på hans lott att ständigt laga kroniskt trasiga redskap och en alltmer förfallen och trilskande traktor. Så småningom blev han ingenjör. Med stigande ålder hos föräldrarna, (och inte utan tjat från barnen med familjer) avvecklades jordbruket och från slutet av 1980-talet var det bara skogen kvar, förutom själva gården. Skog och gård såldes i slutet av 1990-talet.

Efter skolgång blev det arbete på Försäkringskassan och där blev jag kvar i över 30 år. Karriären var inte spikrak men nästintill och jag hamnade i ett flertal chefspositioner innan jag fick nog 2005 och tackade nej till fortsatt anställning. Därefter blev det arbete på Orsa kommuns personalavdelning på deltid, samtidigt som jag studerade på HumaNova.

Jag gifte mig 1980 och sönerna föddes 1981 och 1983. Min bror tog livet av sig 1991, min far dog i januari 1993 och skilsmässan kom som ett brev på posten 1994. Pojkarna växte upp hos mig sedan f d frun flyttat från orten och bildat ny familj. Så där satt jag på hösten 1994, med lång näsa och kliade mig i mitt glesnande hår och undrade vad det egentligen var som hade hänt. Och hur skulle jag bygga upp en ny tillvaro?

Händelserna med självmord, dödsfall och skilsmässa hade påverkat mig starkt i livet. Symtomen blev rastlöshet, övermått av arbete, svårigheter med relationer och en massa annat smått och gott. Jag blev en rastlös Sökare. Ett sökande som slutligen ledde mig till HumaNova. Sökandet ledde också till en utbildning i sorgbearbetning och när jag ändå var i farten så passade jag på utbilda mig till coach.

2004 blev jag farfar för första gången vilket för mig var – och är – en fullständigt hisnande lyckokupplevelse. 2005 gifte jag mig för andra gången, jag hade börjat hitta mig själv och återfått tron på livet och kärleken.

## 1.2 Varför skriver jag det här?

Självmord, dödsfall och skilsmässa är milstolpar i livet som jag gärna hade varit utan. Samtidigt kan jag inte låta bli att undra hur livet hade sett ut utan dessa ingredienser. I efterhand kan det verka fullständigt logiskt att jag hamnade på HumaNova. Jag behövde hitta mig själv, eller kanske snarare hitta tillbaka till den jag en gång var – eller uppfattat att jag var.

Jag vill gärna ge mitt lilla bidrag till mina medmänniskor genom att stödja och vägleda de som söker, de som sörjer eller "bara" känner sig vilse i livet. Kan jag hjälpa dem att hitta sig själva, att bli den de egentligen är innerst inne? Att finna sin inre trygghet, glädje och acceptans. Att ge dem de verktyg de behöver för att skapa sig ett bra liv? Jag behöver ha tillgång till så bra verktyg och metoder som möjligt i detta arbete.

Sorgbearbetning och Psykosyntesterapi är olika metoder att gå tillväga när någon behöver stöd i livet. För mig som utövare upplever jag skillnader. Jag ville ta reda på hur det upplevs av klienterna. Om man som terapeut har en uppfattning om detta så går det förhoppningsvis också att göra både terapin och sorgbearbetningen bättre. Kanske finns syntesen om hörnet?

## 2. BAKGRUND

### 2.1 Inledning

Psykosyntesen kan integrera metoder från andra discipliner men detta ska ske utan att ”bruka våld” på psykosyntesen. Att respektera individen för den han/hon är, tro på individens vilja och potential samt att inte värdera och döma är viktiga ingredienser i terapirummet liksom att terapeuten är trygg, utifrån sitt eget arbete med sig själv. Samma förhållningssätt gäller för sorgbearbetningen. Däremot skiljer sig arbetsmetoderna. Hur blir det?

### 2.2 Teori

Att direkt jämföra Psykosyntesterapi med sorgbearbetning är lite som att jämföra äpplen med päron. Psykosyntesterapi är som namnet visar en form av terapi som bygger på en teori med en viss grundsyn. Sorgbearbetning, i den form som beskrivs här, är ingen terapiform utan en handledning för att komma till rätta med sin känslomässiga smärta efter en förlust. Enligt författarna John W James och Russel Friedman uppnås läkning av sorg genom att fatta en rad små och korrekta beslut och genom att utföra vissa handlingar kan läkning uppnås. ”Skillnaden mellan de som blir av med sin känslomässiga smärta och de som inte blir det, ligger i vilka handlingar de genomför”. (James & Friedman s 1)

Det finns alltså mycket tydliga skillnader i de olika arbetsmetoderna. Jag har haft tre kvinnliga klienter som först har genomgått Sorgbearbetning hos mig. När denna tagit slut har de fortsatt med Psykosyntesterapi. Deras beslut att fortsätta med terapi efter avslutad sorgbearbetning har jag tolkat som att man upplevt Sorgbearbetningen som värdefull och att det någonstans har väckts en nyfikenhet eller längtan efter något mera.

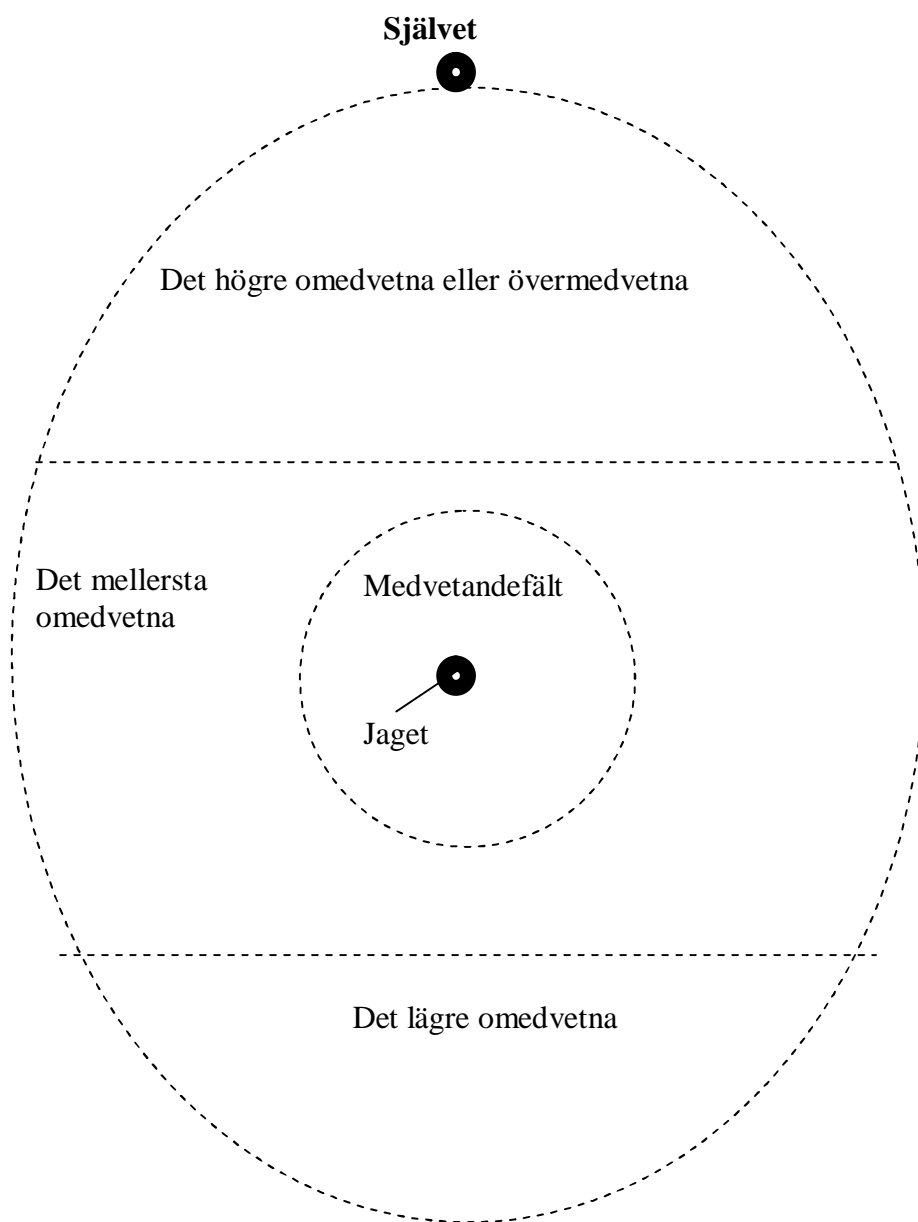
#### 2.2.1 Psykosyntes

Psykosyntesens grundare hette Roberto Assagioli som levde mellan åren 1888 – 1974. Han var lärjunge till Freud men ansåg att psykoanalysen var alltför begränsad och införde begreppet psykosyntes. De första tankarna om detta skrev han i sin doktorsavhandling 1910. Boken *Psykosyntes* publicerades 1965 och *Om viljan* kom 1973.

Psykosyntes kan beskrivas som en *psykologi med själ* som bygger på en helhetssyn på människan. Enligt Young-Brown kan det yttersta syftet med terapin vara artens väl men i första hand handlar det om att väcka individens hela potential till liv. Psykosyntes bygger på en psykodynamisk grund men där kognitiva inslag används flitigt. Psykosyntesen lånar också friskt metoder och synsätt från andra terapiformer som t ex bildterapi och gestaltterapi.

Det finns en del begrepp som är viktiga inom psykosyntesen och här kommer en liten beskrivning av dessa.

Det s k *Ovaldiagrammet* – Ägget - är en modell för att beskriva människan:



I det lägre omedvetna finns allt som har varit och som jag inte medvetet kommer ihåg men som påverkar mitt fortsatta liv. I det lägre omedvetna finns också grundläggande behov och drifter. I det mellersta omedvetna finns sådant som händer dagligen som jag inte tänker på men har tillfälligt glömt men som jag kan plocka fram till medvetandet vid behov. I det högre omedvetna finns vår potential, våra outnyttjade resurser. Här finns kreativitet, intuition, medkänsla, höga värderingar, ingivelser, andlighet.

I medvetandefältet finns det vi medvetet upplever vid en viss given tidpunkt med våra sinnen. I medvetandefältet finns också jaget som med hjälp av viljan har möjlighet att göra medvetna val av det vi upplever.

Utanför själva ägget finns det kollektiva omedvetna, vår samhörighet med omvärlden, kollektivet. Samtliga linjer i ägget är genomsläppliga för att markera samspelet och genomsläppligheten mellan nivåerna i individen och mellan individen och kollektivet.

I medvetandefältet finns jaget – eller självet med litet s. Självet med litet s är vår personliga mittpunkt och nära förknippat med viljan som också finns i medvetandefältet. När självet och viljan fungerar bra tillsammans kan man bättre styra och kontrollera sitt liv, göra medvetna val. Självet går inte att på detta sätt placeras på en speciell punkt i ägget. Självet med stort S är vårt transpersonella som inte påverkas och inte förändras. Det är en spegling av vårt innersta rena och äkta som inte påverkas av tankar, känslor och kropp, samtidigt som det är vår kontakt med helheten, det universella.

*Stjärndiagrammet* beskriver hur samspelet mellan självet och viljan styr våra liv. Vi påverkas hela tiden av sinnesförnimmelser, känslor, impulser, fantasier, tankar och vår intuition. Om samspelet mellan självet och viljan är god så kan vi hantera allt detta på ett bra sätt och kontrollera våra liv.

*Delpersonligheter* är invanda beteenden, känslor och tankar som man ofta haft nytta av tidigare i livet. Många av oss har inom oss t.ex. en domare som dömer oss, en presterare som driver oss att göra vissa saker, med eller mot vår vilja, det kanske finns en clown som skojar och skrattar vid lämpliga och olämpliga tillfällen. De flesta delpersonligheterna har uppstått tidigt i livet. De syftar till att tillgodose behoven av kärlek, uppskattning, acceptans och gemenskap. Dessa invanda beteenden kan fortfarande finnas kvar i våra liv även när de inte längre tjänar oss, åtminstone inte alltid. Delpersonligheterna har dock haft en värdefull funktion i våra tidigare liv och de behöver få uppskattning för detta. I arbetet med delpersonligheterna kan man arbeta med identifiering och desidentifiering. Det innebär att lära sig känna igen sina delpersonligheter och se den roll de spelat i livet, att hedra och tacka dem för detta. Sen att lära sig att ställa sig utanför och se dess syfte, nytta och begränsningar. Varje delpersonlighet är en viktig del av mig själv men den är inte jag, utan bara en del av mig själv. Genom delpersonlighetsarbete kan man också få utrymme att släppa fram delpersonligheter som tidigare inte släppts fram.

Liknelsen om en orkester är träffsäker. Varje instrument behövs men inte alltid utan det är samspelet mellan instrumenten som skapar musiken. Och det är jag själv som är dirigent. Och tänk om jag skulle hitta ett litet instrument som jag tidigare inte upptäckt?

*Viljan* är ett centralt begrepp i psykosyntesen. Assagioli skriver att ”Grundläggande bland dessa inre krafter och den som bör prioriteras är den oerhörda, icke förverkligade makten hos människans egen vilja. Att träna och använda den utgör fundamentet för alla strävanden.” (Assagioli s 18) Assagioli ansåg alltså att viljan har en oerhört stor betydelse.

Vi har alltid ett val i våra liv och det är med hjälp av viljan vi kan styra våra liv på ett bättre sätt. Det finns flera olika sätt att beskriva viljan. Den har olika aspekter som



- Den starka viljan som hjälper oss när vi behöver kraftsamla för att uppnå det vi vill.
- Den skickliga viljan hjälper oss att uppnå önskade resultat med minsta möjliga energi.
- Den goda viljan som ser till att den starka och skickliga viljan används till ett gott syfte.
- Den traspersonella viljan går utanför individen och handlar om vår samhörighet med det universella.

Viljan har också olika faser som övervägande, motivation, beslut, uthållighet och genomförande. Det finns också tio psykologiska lagar som styr viljans makt.

*Tekniker* som används inom psykosyntesterapi är bl.a. Samtalet/Dialogen, guide meditationer, teckning och målning, gestaltövningar, dans, rörelseövningar och olika hemuppgifter.

*Syftet* med Psykosyntesterapi är att individen ska må och fungera bättre i sitt liv och att hitta sin potential. Terapeuten fungerar som en guide för att hjälpa någon att hitta "sina egna vägar och riktningar" (Young-Brown s 18). Terapeuten känner till risker och möjligheter och kan lotsa klienten på ett kärleksfullt sätt. Terapin syftar till att väcka individens potential till liv. Detta är en ständigt pågående process som stöds av terapin. Ett annat sätt att uttrycka detta är att utveckla och träna viljan för att få alla olika personlighetsfunktioner att fungera bra tillsammans för att slutligen kunna genomföra självetts syften.

Terapin strävar efter att lägga allt större ansvar på individen så att behovet av regelbundna sessioner minskar. Det handlar om att förse klienterna med de redskap och begrepp de behöver för att bli sina egna guider.

### 2.2.2 Sorgbearbetning

Sorgbearbetningsprogrammet bygger på de erfarenheter som John W James och Russel Friedman gjort under sitt arbete med sörjande i USA sedan slutet av 1970-talet. Deras erfarenheter finns sammanfattade i *The Grief Recovery Handbook*. Boken finns översatt till svenska av Anders Magnusson vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning och heter *Sorgbearbetning - Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. Boken är som titeln antyder en handledning i hur man genomför sorgbearbetning.

Sorgbearbetning är alltså inte en terapiform utan ett sätt att med praktiska handlingar under handledning bearbeta sorg efter dödsfall, skilsmässor eller andra förluster. Sorgbearbetning kan ske både individuellt och i grupp. Denna uppsats handlar endast om erfarenheter utifrån den individuella bearbetningen. Sorgbearbetning är fast i sin form, mycket strukturerad, man arbetar utifrån en kursbok och träffas sju gånger där vissa saker sker varje gång. Man arbetar med att bearbeta en relation i taget, d.v.s. den person man sörjer.

Bakgrunden till att programmet för Sorgbearbetning finns är enligt författarna att vi i det moderna samhället inte längre har förmågan att sörja på ett läkande sätt. Sorgen är en känsla men vi hanterar sorg på ett intellektuellt sätt och odlar myter som inte hjälper. Vi saknar de verktyg som behövs för känslomässig läkning. "Sorg handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor. Alla försök att läka hjärtat med hjälp av huvudet misslyckas eftersom huvudet

är fel verktyg för uppgiften. Det är som att försöka måla med en hammare – det blir bara en enda stor röra av det.” (Russel & Friedman s 5)

Författarna har identifierat sex olika felaktiga föreställningar om hur man ska hantera sorg.

- 1 Var inte ledsen.
- 2 Ersätt förlusten.
- 3 Sörj i ensamhet.
- 4 Tiden läker alla sår.
- 5 Var stark (för andras skull).
- 6 Håll dig sysselsatt.

*Ett barn förlorar sin hund. Föräldrarna säger att barnet inte ska gråta och skaffar en ny hund i all välmening. Barnet har svårt att tycka om den nya hunden på samma sätt som den gamla eftersom han inte var känslomässigt klar med förlusten av sin första hund. Senare i livet kan t ex en bruten ungdomsförälskelse hanteras på samma sätt med motivet att förlorar du en så står dig tusen åter. Människor isolerar sig i sin sorg eller omgivningen tror att de behöver vara i fred och sörja. Tiden läker inga sår utan det är de handlingar vi gör under tiden som kan läka såren. Att vara stark för andra skull är ett uttryck som inte har något egentligt värde men som underförstått innebär att man inte ska tillåta sig att sörja på grund av någon annans behov. Att hålla sig sysselsatt kan innebära att begrava sin smärta under ett berg av aktiviteter.*

### **2.2.2.1 Definitioner och verktyg**

Definitioner är viktiga i sammanhanget. Det handlar om hur man i handlingsprogrammet för Sorgbearbetning väljer att definiera vissa begrepp. Det innebär i vissa fall att definitionerna kanske inte stämmer överens med den innebörd vi normalt lägger in i dessa begrepp eller att begreppen inte är kända i övrigt.

#### *Sorg*

”Sorg är de motstridiga känslor som orsakas av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster.”(James & Friedman s 3). En älskad anhörig dör efter en tids smärtsam sjukdom. Du känner lättnad över att lidandet är slut men smärta över att personen inte längre finns i livet. Sorg kan också vara att ”sträcka sig efter någon som alltid har funnits där, bara för att upptäcka att personen inte längre finns när vi behöver henne eller honom ännu en gång.” (James & Friedman s 7).

#### *Sorgbearbetning*

Bearbetning innebär att ta kontroll över effekterna av vad du har varit med om i stället för att låta vad du varit med om ta kontroll över dig och din lycka. Bearbetning innebär att finna en ny mening att leva, utan att vara rädd för att bli sårad igen. Bearbetning innebär att ha tillgång till sina glada minnen, utan att de störs av ånger och samvetsqual. Bearbetning innebär att du tillåter dig att vara ledsen och prata om dina känslor, oavsett hur de runtomkring dig reagerar. Bearbetning innebär att kunna förlåta andra när de säger saker som beror på deras bristande kunskap om sorg. Bearbetning innebär att du en dag inser att det är normalt och hälsosamt att prata om de förluster du upplevt. Men viktigast av allt, bearbetning innebär att du får tillgång till de verktyg du skulle ha fått redan som barn. (James & Friedman s 6)

#### *Att intellektualisera*

Välmenande kommentarer som vädjar till intellektet och som inte hjälper som t ex ”Var glad att du har ett till barn”, ”Livet går vidare” eller ”Du kommer säkert att träffa någon annan”.

### *Tillfälligt energifrigörande beteenden*

Handlingar som på kort sikt hjälper men inte i det långa loppet. Dessa beteenden avleder i stället uppmärksamheten från smärtan och gör att man mår annorlunda, men egentligen inte bättre. Någon bearbetning av det som hänt sker inte. Exempel på sådana beteenden är tröstätning, alkohol, träning, att fly in i fantasier i böcker eller tv, sex eller övermått av arbete.

### *Förlustdiagram*

Detta kan beskrivas som en tidsaxel där man i början av linjen sätter ut sitt födelsedatum. Slutet av linjen markerar dagens datum. På axeln markeras sedan året för det första medvetna minnet och året för den mest smärtsamma förlusten. Därefter markeras andra förluster. Markeringarna sker med lodräta streck nedåt från tidsaxeln. Långa streck markerar förluster av stor betydelse, kortare streck är förluster av något mindre betydelse.

### *Relationsdiagram*

Även detta är en tidsaxel där man i början av linjen sätter ut tidpunkten när man träffades eller blev medveten om den andra personen. I slutet av linjen sätts dagens datum. Detta gäller även om personen är död eftersom de känslomässiga relationerna fortfarande finns kvar. (En död person kan ju påverka ens liv även efter dödsfallet).

Därefter markeras året för det mest smärtsamma minnet kring motparten. Slutligen markeras andra positiva och negativa minnen av relationen. Även här markeras minnena med lodräta streck av olika längd. Positiva minnen markeras med streck uppåt och negativa minnen med streck nedåt.

### *Bekräfta och acceptera*

Att bekräfta och acceptera innebär att det som har hänt faktiskt har hänt. Det innebär inte att det som hänt är okey. Det innebär heller inte att man tycker om motparten eller att denne har rätt eller fel.

### *Ursäkter*

Att be om ursäkt innebär att det är jag själv som genomför handlingen. Jag framför alltså en ursäkt för det jag sagt eller gjort (eller inte sagt eller gjort) och mottagaren kan då rimligen inte säga nej.

### *Förlåtelse*

Att förlåta innebär att ”ge upp hoppet om en annorlunda och bättre gårdag.”(James & Friedman s 123)

Att be om förlåtelse innebär att vi ber någon annan att utföra handlingen. Denne kanske inte vill eller det kanske inte ens är möjligt. Däremot kan jag förlåta någon annan dennes handlingar, även om denne inte vill. Det handlar ju i grund och botten om mig själv och hur jag hanterar mina känslor, inte om den andre.

### *Viktiga känslomässiga yttranden*

Yttranden som inte är ursäkter eller förlåtelser men som ändå är viktiga att framföra i samband med att en relation bearbetas, saker man velat säga. Det kan handla om att säga tack för något man upplevt bra, t.ex. en semesterresa eller att någon har ställt upp och hjälpt till. Det kan också vara att uttrycka att någon var vacker den första gången man sågs eller helt enkelt en kärleksförklaring.

### *Fullbordansbrev*

Ett fullbordansbrev är ett brev direkt riktat till den person man sörjer. Brevet har en mall som innebär följande:

- ✚ Inledning där man skriver ungefär: "Hej xx. Jag har sett över vår relation och jag har upptäckt en del saker som jag vill säga till dig."
- ✚ Ursäkter – NN, jag ber om ursäkt för...
- ✚ Förlåtelser – NN, jag förlåter dig for...
- ✚ Viktiga känslomässiga yttranden – NN, jag vill att du ska veta att...
- ✚ Avslutning som ska vara tydlig i den meningen att ordet "**farväl**" ska ingå. Det är detta ord som fullbordar kommunikationen. Att utlämna "farväl" lämnar kommunikationskanalen öppen, vilket gör att relationen riskerar att bli ofullständig.

Inom ramen för mallen finns det dock i övrigt möjligheter till variationer i formuleringarna och utvikningar.

Fullbordansbrevet ska läsas upp för en annan levande person som enbart har rollen att lyssna på uppläsningen, som "ersättare" för den man sörjer. Uppläsningen följer en viss mall med instruktioner både till den som läser och den som lyssnar. I instruktionerna för den som lyssnar framgår bland annat att man har uppgiften att vara **ett hjärta med öron** vilket innebär att man endast får lyssna, inte prata. Ingenting man gör under uppläsningen eller efteråt får verka dömande, kritiserande eller analyserande. Den som lyssnar ska erbjuda en kram efter uppläsningen. Den som läser instrueras att börja med att sluta ögonen en stund för att försöka få en mental bild av den som brevet är riktat till. Därefter läser man brevet och fortsätter även om man gråter. Vid slutet av brevet ska man åter sluta ögonen för att visualisera personen innan man säger farväl. Om man vill ber man den som lyssnat om en kram efteråt.

#### **2.2.2.2 Programmet**

Klienten och handledaren träffas vid sju tillfällen. Klienten får boken om sorgbearbetning vid första tillfället och arbetar sedan med arbetsuppgifter mellan tillfällena med boken som grund. Det är från början förutbestämt vad som ska ske till nästa gång. Hemuppgifterna är följande:

1. Göra en lista över de myter och föreställningar som man använt sig av för att hantera smärta och motstridiga känslor som förluster har skapat. Skriv ner intellektuella kommentarer man fått höra efter en förlust samt försöka komma ihåg hur det kändes.
2. Ge exempel på minst två tillfälligt energifrigörande beteenden som man använt sig av. Identifiera olika typer av förluster så att man ser att det finns andra förluster än dödsfall.
3. Göra ett förlustdiagram.

4. Förlustdiagrammets fyra kategorier: Myter om sorg, Tillfälligt energifrigörande beteenden, Olyckor och Sjukdomar som inträffat efter förlusterna. Uppgiften handlar alltså om att identifiera de fyra kategorierna i sitt eget förlustdiagram.
5. Göra ett Relationsdiagram på den person man sörjer.
6. Skriva fullbordansbrev.
7. Vid den sjunde träffen läser klienten upp fullbordansbrevet för handledaren och därmed är programmet genomfört.

### **2.2.2.3 Resultatet av sorgbearbetning**

Sorgbearbetning konkreta resultat kan sammanfattas som accepterande och försoning, känslomässig läkning, en ny känslomässig relation till den man sörjer samt återvunnen energi och livslust.

För individen kan det uppstå en stark känsla av lättnad och förnyad närvaro eftersom sorgen inte längre pockar på uppmärksamhet. Det finns också kursdeltagare som berättar om en öppnare relation till sig själv och andra, ärligare, sannare, mindre rädsla samt ökad tolerans och förståelse.

Efter att ha genomgått sorgbearbetningen så har den sörjande fått tillgång till de verktyg som behövs för att bearbeta andra förluster i livet.

### **2.2.3 Skillnader mellan Psykosyntesterapi och Sorgbearbetning**

I samband med klientarbetet har jag upplevt en skillnad mellan de båda metoderna. Tre kvinnliga klienter har under 2007 börjat med Sorgbearbetning och sedan fortsatt med psykosyntesterapi. Vilken upplevelse har de?

Skillnaden i teori framgår i beskrivningen ovan. Sammanfattningsvis handlar det om en terapiform som bygger på en viss teori och som har grundstenar i att vi formas av livet, tilltron till människans potential och viljans betydelse. Sorgbearbetningen är inte en teori utan ett handlingsprogram där den grundläggande tanken är att man kan uppnå försoning och ett bättre mående genom att utföra vissa beskrivna handlingar. För terapeuten innebär det en praktisk skillnad i terapirummet.

En terapisesession förbereds i huvudsak genom att mentalt förbereda sig för mötet för att kunna möta klienten på bästa sätt. Kanske en meditationsövning eller bara en stunds avslappning. Dessutom memorering av tidigare sessioner och eventuella hemuppgifter som klienten fått vid föregående tillfälle som kan stämmas av. Därefter gäller det att ta hand om det som kommer upp under sessionen med hjälp av de verktyg som terapeuten har. Det som sedan händer under sessionen kan inte förberedas i detalj eftersom det inte är förutbestämt vad som kommer upp. Däremot har terapeuten möjlighet att under sessionen påverka inriktningen genom att – i samförstånd med klienten - styra och fördjupa samtalet i det som känns viktigt eller angeläget att arbeta med. I terapin kan man arbeta med allt som hör till livet och vardagen; barndom, relationer, sorg, glädje, ilska, struktur i livet, självkänsla, existentiella frågor o s v.

Förberedelsearbetet inför en session inom Sorgbearbetning är betydligt mer omfattande. Vissa förutbestämda saker ska ske varje gång och det finns en liten manual för handledaren inför varje session. Klienten har också varje gång en uppgift som ska redovisas. Det innebär för handledaren att se över uppgiften och att repetera de aktuella avsnitten i boken om

Sorgbearbetning. Dessutom ska nästa hemuppgift delas ut och detta innefattar också en genomgång med klienten om vad som ska ske. Även detta ska förberedas rent praktiskt. Avsnitt ska läsas, material och blanketter ska plockas fram. Handlingsfriheten för handledaren är således begränsad. Det handlar snarare om att se till att driva en förutbestämd process framåt, även om klienten just då inte ser värdet av det som sker. Det kan också inträffa att handledaren kommer i en situation där angelägna saker kommer upp men där man måste välja att inte arbeta vidare med dessa i detta sammanhang. I Sorgbearbetningen väljer man efter några träffar ut *en* relation man ska arbeta vidare med. Det naturliga är då att man väljer den relation som för stunden känns svårast, den som tynger mest och känns viktigast att bearbeta. Det fortsatta arbetet handlar därefter enbart om den relationen. När man avslutat en relation kan man arbeta vidare med en annan relation med hjälp av de verktyg man har till förfogande.

Upplevelsen är viktig och min egen upplevelse av de båda arbetsformerna var ungefär följande:

<b>Sorgbearbetning</b>	<b>Psykosyntesterapi</b>
Enformig	Omväxlande
Jobbig och tungsam	Lättsam
Strukturerad	Ostrukturerad
Snabb	Långsam
Bra för klienten	Bra för klienten

Observera att det är en relativ beskrivning. Sorgbearbetning upplevs alltså av mig som *mer* enformig och *mer* strukturerad än psykosyntesterapi vilken upplevs som *mera* lättsam och *mer* omväxlande än Sorgbearbetning. Båda arbetsformerna upplevs av mig som bra för klienten.

I beskrivningen ovan finns också någon slags föreställning av att klienterna upplever samma sak som jag.

### 3. SYFTE

Syftet med denna uppsats är att belysa skillnaden i teori, praktik och upplevelse mellan Psykosyntesterapi och Sorgbearbetning.

Det frågor jag sökt svar på är följande:

- Hur upplevs skillnaden mellan de olika arbetsformerna?
  - av terapeuten/handledaren
  - av klienterna.

Med hjälp av svaren kan arbetsformerna förbättras och eventuella fallgropar undvikas. Förhoppningsvis.

### 4. METOD

Metoden jag använt mig av är:

Litteraturstudier och genomgång av programmet för sorgbearbetning samt de erfarenheter jag har av psykosyntesterapi och sorgbearbetning. Dessutom har de aktuella personerna fått fylla i en enkät samt två skattningsformulär.

### 5. GENOMFÖRANDE

Jag ville se hur de olika arbetsformerna upplevts av klienterna och även jämföra med de upplevelser jag har. Jag valde mellan djupintervjuer med de aktuella personerna eller att arbeta med frågeformulär och valde det senare. Anledningen till detta var jag ville ha öppna beskrivningar utan möjlighet till påverkan från min sida.

De som svarat är tre kvinnor över 50 år, inga män har gått sorgbearbetning. Klienterna är inte anonyma för mig. Samtliga har genom telefonsamtal, följebrev eller personligt besök lämnat in eller kommenterat sina svar.

#### 5.1 Tillämpning

De tre klienterna fick ett frågeformulär med öppna frågeställningar och två skattningsformulär – ett för sorgbearbetning och ett för psykosyntesterapi.

Frågeformuläret hade identiska frågor som berörde Sorgbearbetning och Psykosyntesterapi. I formuläret fanns inledningsvis frågor om kön, födelseår och familjesituation men det frågorna saknade relevans för syftet med enkäten efter den avgränsning jag senare valde att göra. De frågor som svarade mot syftet med enkäten var följande:

- ✚ Vad var anledningen till att du gick sorgbearbetningskurs?
- ✚ Beskriv med egna ord hur du upplevde sorgbearbetningskursen.
- ✚ Vad var anledningen till att du valde att gå i psykosyntesterapi?
- ✚ Beskriv med egna ord hur du upplevt psykosyntesterapin.
- ✚ Vilka likheter upplever du mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi?
- ✚ Vilka skillnader upplever du mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi?
- ✚ Slutligen – Finns det något du gärna skulle vilja tillägga som inte fångas av frågeställningarna i formuläret?

Skattningsformulären var påståenden som byggde på de uppfattningar jag själv hade, vilket beskrivs under punkt 2.2. Formuläret gav mig möjlighet att jämföra min uppfattning med klienternas. Detta formulär hade en tiogradig skala där man fick kryssa i sin uppfattning enligt följande.

Sorgbearbetningen / Psykosyntesterapin har jag upplevt som:

Enformig					Omväxlande				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jobbig/Tungsam					Lättsam				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ostrukturerad					Strukturerad				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Långsam					Snabb				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hjälper inte mig					Bra för mig				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Det är svårt att rättvisande sammanfatta personliga beskrivningar av upplevelser i terapirummet. Av den anledningen valde jag att, så långt som möjligt, citera svaren i frågeformuläret i resultatredovisningen. I några fall har texten kortats för att förhindra risken för igenkännande, för att minimera kommentarer om terapeutens person samt för att i vissa fall öka läsförståelsen. Detta markeras i redovisningen genom punktmarkering.

I redovisningen av skattningsformulären har jag sammanfört svaren. Det finns för jämförelsens skull ett medelvärde angivet för varje påstående. Medelvärdet får ses som en fingervisning om deras upplevelse, absolut inget annat.

## 6. RESULTAT

### 6.1 svar på frågeformulär

#### Fråga: Vad var anledningen till att du gick sorgbearbetningskurs?

- Jag har upplevt många förluster i mitt liv. Ville få hjälp med att gå vidare.

- Min sambos bortgång.

- Att min man dog vid ett sk rutiningrepp... Jag fick aldrig prata med den läkare som gjorde ingreppet. En annan läkare..., sa att de inte kunde förklara varför en så ung man, i så god form, utan mediciner och sjukdomar kunde avlida. Att hastigt och oförklarligt mista min man, ..., det knäckte mig. Jag måste hitta någon lindring, och hade turen att upptäcka...sorgbearbetningsprogrammet.



**Fråga: Beskriv med egna ord hur du upplevde sorgbearbetningskursen.**

- Det var känslösamt att tänka tillbaka och spalta upp livet, komma ihåg olika episoder som betytt mycket, var både jobbigt och givande. Bra med analyser angående olika händelser. Plus för hemläxa. Intressant med myterna.

- Kände mig sprickfärdig innan..., men det fick jag vräka ur mig på gott och ont. Jobbade efter en bok och det var jättebra. Fick gå igenom bit för bit. Hemuppgiften var bra, fick mig att tänka till.

- Det blev helt rätt redan från början. Bara att få träffa Anders, mycket sympatisk och förtroendeingivande, gjorde att jag kände: här får jag en pålitlig och seriös grund att stå på. Anders presenterade kursboken och förklarade helt uppriktigt att det krävdes ett aktivt deltagande ifrån min sida, för att jag skulle tillgodogöra mig de positiva effekterna av sorgbearbetningskursen. Givetvis ville jag genomgå kursen för att förhoppningsvis få uppleva en ljusare tillvaro. Nu har jag tagit mig igenom hela kursen, och det var krävande, mest känslomässigt. Jag förstår att hemuppgifterna var helt nödvändiga för att åstadkomma förändring och förbättring, vilket det har gjort. För mig har det varit helt avgörande att ha tillgång till en tålig, erfaren samtalspartner, för att uppnå bästa effekt. Och det har jag ju haft. ...Efter att ha genomgått hela sorgbearbetningsprogrammet känns det tryggt att ha studieboken till hands. Vid behov kan jag då repetera för att bättre klara kommande svårigheter. Jag rekommenderar kursen till alla.

**Fråga: Vad var anledningen till att du valde att gå i psykosyntesterapi?**

- Jag ville bli medveten om mina mönster. Hitta min identitet.

- För att stärka mig själv, då jag kände mig osäker på mig själv och med dåligt självförtroende.

- Efter sorgbearbetningskursen insåg jag att det fanns mer att bearbeta, för att så småningom kunna förstå, förlåta och må bättre.

**Fråga: Beskriv med egna ord hur du upplevt psykosyntesterapin**

- Jag uppskattade den vägleda meditationen mycket, för då koncentrerar man sig på tankar och känslor som gäller just vid detta tillfälle. Analysen efteråt mycket givande.

- Den har hjälpt mig, jag vågar mera, och är inte rädd för att lyfta luren och ringa främmande människor längre. Tyckte inte om meditationer. Provade att meditera och det gick bättre för varje gång. Tyckte inte om att rita, men det gick det också. Det har varit till stor hjälp att gå till Anders, då jag har ett stort förtroende för honom. Jag har skrattat och gråtit.

- Jag anser att allt hänger på terapeuten. Han måste vara uppriktigt engagerad, inge äkta förtroende, kunna lyssna och ge råd. ... Dessutom har han en mycket sympatisk framtoning, så det blir aldrig en obehaglig doktor-patient-känsla, där doktorn hävdar sin auktoritet. Tack vare... förmågan att åstadkomma ett fint arbetsklimat, blir samtalet aldrig forcerade och ansträngda, utan lediga, mjuka och givande. Anders frågar och lyssnar. Han ser på allt från alla sidor och kan få mig att förstå hur andra människor tänker och agerar. Då kan gamla

konflikter plötsligt framstå som komiska bagateller eller dumma missförstånd. Med den nya insikten försvinner obehagliga minnen. Det blir en verklig lisa för skälen.

**Fråga: Vilka likheter upplever du mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi?**

- Det går väl hand i hand. Allt handlar om mig och mitt liv. Att bli medveten om sitt mönster, och få verktyg att använda, för att få en förståelse hur jag gör och vem jag är.

- Får prata ur mig.

- Båda pratmetoderna bygger på att allt som knölar och gör ont inombords måste plockas fram och ventileras, för att ömma, verkande knutar skall kunna lösas upp och inte längre störa mitt välbefinnande.

**Fråga: Vilka skillnader upplever du mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi?**

- Sorgbearbetningen fokuserar på vilka förluster som hänt. Det blir en förlust som bearbetningen gäller. Psykosyntesen handlar om hela livet, mönster, reaktioner, relationer m.m.

- Fick koncentrera mig mera på mitt sorgarbete. Psykosyntesterapi var mera att stärka mig.

- Sorgbearbetningsprogrammet är strikt uppbyggt, där inget får hoppas över, om bästa resultat skall uppnås. Psykosyntesterapi är mera individuell och behöver inte följa ett bestämt program, för att fungera och ge gott resultat.

**Fråga: Slutligen – finns det något du gärna skulle vilja tillägga som inte fångas av frågeställningarna i formuläret?**

- Det har ju gått en tid nu sedan jag samtalade. Min sorg ... gör fortfarande fruktansvärt ont. Det behövs inte mycket för att sorgen skall komma till ytan. Jag kan ju känna att sorgkursen gav ändå ganska mycket, för det gav ju en annan vinkling på något sätt.

- Nej, absolut inte, jag har babblat om allt, och det har varit jättebra.

- Mitt önskemål är att fler ska få chansen att träffa Anders, lyssna och samtala. En verklig resurs att ta vara på. Besöka skolor t ex. Tonåringar behöver många vuxna att diskutera livet med.

## 6.2 SVAR PÅ SKATTNINGSFORMULÄR

### Sorgbearbetningen har jag upplevt som:

Enformig					(Medel 9,33)			Omväxlande	
1	2	3	4	5	6	7	8 X	9	10 XX

Jobbig/Tungsam					(Medel 2,33)			Lättsam	
1 XX	2	3	4	5 X	6	7	8	9	10

Ostrukturerad					(Medel 9,66)			Strukturerad	
1	2	3	4	5	6	7	8	9 X	10 XX

Långsam					(Medel 5,66)			Snabb	
1	2	3	4	5 XX	6	7 X	8	9	10

Hjälper inte mig					(Medel 8,33)			Bra för mig	
1	2	3	4	5	6 X	7	8	9 X	10 X

### Psykosyntesterapin har jag upplevt som:

Enformig					(Medel 9,00)			Omväxlande	
1	2	3	4	5	6	7	8 X	9 X	10 X

Jobbig/Tungsam					(Medel 6,33)			Lättsam	
1 X	2	3	4	5	6	7	8 X	9	10 X

Ostrukturerad					(Medel 9,33)			Strukturerad	
1	2	3	4	5	6	7	8	9 XX	10 X

Långsam					(Medel 5,66)			Snabb	
1	2	3	4	5 XX	6	7 X	8	9	10

Hjälper inte mig					(Medel 8,00)			Bra för mig	
1	2	3	4	5 X	6	7	8	9 X	10 X

## 7. DISKUSSION

### 7.1 SLUTSATSER

Syftet med uppsatsen var ju att belysa skillnader i teori, praktik och upplevelse mellan psykosyntesterapi och sorgbearbetning. Skillnad i teori handlar mera om hur det är för terapeuten medan skillnad i praktik och upplevelse handlar både om terapeut och klient.

Det framgår i beskrivningen att jag som terapeut såg tydliga skillnader i teori och praktik mellan metoderna. Upplevelsen från min sida framgår ju också under punkt 2.3. Min upplevelse var alltså att sorgbearbetning var mera enformig och jobbig för klienten samtidigt som den var mera strukturerad och snabb, jämfört med psykosyntesterapin. Klienternas beskrivningar visade för det första att man generellt inte upplevde någon större skillnad mellan metoderna. En förutfattad mening som jag anser mig fått stöd för är att sorgbearbetningen upplevs som jobbigare och tungsammare än psykosyntesterapin, vilket kan anses naturligt. Min uppfattning om att sorgbearbetning upplevs som snabbare än psykosyntesterapin delas inte av klienterna och när det gäller struktur så upplever klienterna heller inte någon märkbar skillnad, min egen uppfattning till trots. En av klienterna kommenterar dock sorgbearbetningsprogrammet som strikt uppbyggt, där inget får hoppas över medan psykosyntesterapin upplevs mera individuell och inte följer ett bestämt program. Min slutsats blir då att även om terapeuten upplever skillnaderna i metoderna, så upplever inte klienterna med automatik samma sak.

Den fråga man då kan ställa sig är följande: Vad är det då som ur klientsynpunkt upplevs som viktigt i terapirummet? Om man då granskar svaren i frågeformuläret så vill jag kommentera fyra områden som jag valt att kalla:

- Relationen till terapeuten
- Tillåtelse
- Verktyg
- Klientens egna arbete

**Relationen till terapeuten** kommenteras på olika sätt med uttryck som ”sympatisk och förtroendeingivande”, ”tålig, erfaren samtalspartner”, ”allt hänger på terapeuten”, ”uppriktigt engagerad”, ”förklarade uppriktigt” inge äkta förtroende, kunna lyssna och ge råd”. Även uttrycket ”fint arbetsklimat” lägger jag in under denna rubrik liksom ”stort förtroende”.

Uttrycken används för att kommentera hur klienten upplevt relationen till terapeuten. Det är viktigt att inte dra några slutsatser om terapeutens kompetens utifrån svaren. Frågorna är inte ställda på det sättet. Dessutom kan ju en relation till terapeuten vara mycket bra medan det arbete som utförs inte är av något större värde för klienten. Däremot skulle man kunna dra slutsatsen att det som har citerats ovan är mycket viktigt för klienten i samspelet med terapeuten och grunden till en trygg upplevelse och ett givande arbete i terapirummet. Relationen till terapeuten är alltså viktig ur den aspekten.

**Tillåtelse** är ett sammanfattande uttryck som underförstått återkommer flera gånger. Här finns det uttryck som ”fick vräka ur mig”, ”skrattat och gråtit” ”få prata ur mig”, ”babblat om allt” samt även ”känslösamt”, ”jobbigt och givande”.

Dessa uttryck säger mig att det för klienten är viktigt att känna att det mesta är tillåtet i terapirummet. Man ska inför terapeuten våga uttrycka det man vill och känner, man ska ha tillåtelse att både skratta och gråta och det är okey att det är både känslösamt och jobbigt just nu.

**Verktygen** i en rätt så vid bemärkelse kommenteras också på flera ställen. Hemuppgifter upplevs som positivt på flera ställen. Att jobba efter bok (i sorgbearbetningen) kommenterades också på flera ställen vilket upplevdes ”jättebra” och ”tryggt”. Meditationer återkommer också på flera ställen där man med olika beskrivningar anser att de är värdefulla. En klient kommenterar att hon inte tyckte om meditationer men att hon provade och ”det gick bättre för varje gång.” Samma sak hände med att rita. Samtalstekniken är också ett verktyg som kommenteras som lediga, mjuka och givande”, ”frågar och lyssnar”.

Detta pekar på vikten av att terapeuten har tillgång till en bred arsenal av verktyg och att man har kunskap (och mod) att använda dem på rätt sätt vid rätt tillfälle. I Sorgberbetningen är de allra flesta verktyg givna men det verkar som de fyller sin funktion på ett bra sätt. Men även i sorgbearbetningen är t.ex. samtalet ett verktyg som alltid kan utvecklas och förbättras.

**Klientens egna arbete** är också värt att kommentera. I terapirummet handlar ju det mesta om klientens egna arbete med sig själv i samtal, meditationer och andra verktyg. Att få hemuppgifter och ha tillgång till litteratur upplevs viktigt vilket visar att arbete även utanför terapirummet är värdefullt.

Kanske är det så att det viktigaste steget är taget i och med att man beslutat sig för att våga ta steget att börja en samtalskontakt. Sen spelar det mindre roll om det rör sig om sorgbearbetning eller psykosyntesterapi.

Däremot verkar sorgbearbetning ha den effekten att klienten vill fortsätta jobba med sin egen utveckling och tar steget över till terapi. Det man har jobbat med i sorgbearbetningen är ju den relation som tynger mest, som är viktigast att bearbeta och som ger mest lättnad. Jag vill i det sammanhanget också lyfta fram en mycket viktig likhet. Båda arbetsformerna strävar efter att ge klienten de redskap som behövs för att på ett bättre sätt hantera sitt liv och på sikt göra sig oberoende av en terapeut.

## 7.2 Slutord

Denna uppsats är ett viktigt avstamp för mig inför fortsättningen. Jag har fått bekräftat att jag hela tiden måste agera utifrån den *jag* är i klientarbetet. Min kunskap om mig själv kan hela tiden förbättras och det talar för att jag ska fortsätta att arbeta med min egen utveckling för att kunna bygga upp en trygg relation till klienten. Min verktyglåda måste hela tiden fyllas på och jag behöver arbeta med att behärska mina verktyg ännu bättre, så att jag kan använda dem på bästa sätt vid rätt tillfälle. Det som begränsar mig är mitt mod och min fantasi, och även detta kan jag arbeta med i min egen utveckling. Slutligen anser jag mig också ha fått ett kvitto på att klienterna både efterlyser och uppskattar att få arbeta med sig själva och att få bra verktyg för detta.

I klientarbetet har erfarenheterna medfört en viktig sak. Utifrån beskrivningen av de båda metoderna får klienten inledningsvis välja om man vill börja arbeta med sorgbearbetning eller psykosyntesterapi.

Jag vill rikta ett stort och innerligt tack till de klienter som har gjort denna uppsats möjlig. De har noggrant och seriöst beskrivit svaren på svåra frågor som rör dödsfall, känslor och upplevelser. De har i hög grad bjudit på sig själva och det är stort.

Stort tack också till Annette Jönsson för kompetent och vänlig kritisk granskning samt kommentarer.

## **KÄLLFÖRTECKNING**

Assagioli, Roberto. (2003). *Om viljan*. Mareld.

James, John W & Friedman, Russel. (2006) *Sorgbearbetning*. Svenska institutet för Sorgbearbetning.

Young-Brown, Molly. (2005). *Det utvecklande Självet*. Psykosyntesakademin & Mareld.

### **Övriga källor**

Assagioli, Roberto. (2006). *Psykosyntes*. Psykosyntesakademin & Mareld.

Worden, J William (2006) *Sorgrådgivning och sorgterapi*. Svenska institutet för sorgbearbetning.

## **BILAGOR**

1. Följebrev
2. Frågeformulär
3. Skattningsformulär sorgbearbetning
4. Skattningsformulär psykosyntesterapi

## Sorgbearbetning och psykosyntesterapi

Du får detta brev eftersom du har genomgått en sorgbearbetningskurs samt att du därefter har gått i psykosyntesterapi.

I mina studier vid Huma Nova ingår att skriva en uppsats som handlar om psykosyntes. Jag har valt att göra en jämförelse mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi. Där försöker jag beskriva likheter och skillnader mellan de olika arbetsmetoderna ur flera perspektiv:

Vilka är de teoretiska likheterna och skillnaderna?

Hur är det att arbeta med de olika metoderna som utövare?

Hur upplevs de båda metoderna av klienter?

För att kunna besvara den sista frågan är jag i behov av din hjälp. Jag har sammanställt ett antal frågor och förhoppningsvis belyser svaren hur det upplevs att vara klient i sorgbearbetning och psykosyntesterapi. När jag har fått in svaret kommer jag att kontakta dig för eventuella kompletteringar och då skulle det vara värdefullt om vi kan träffas ungefär en timme och stämma av.

Du kommer att vara anonym när jag sammanställer uppsatsen och du får möjlighet att läsa igenom och godkänna det som är skrivet innan den lämnas in. Uppsatsen ska vara inlämnad senast i december 2007.

Här nedan kommer ett antal frågor som jag är tacksam om du besvarar. Du kan skicka in svaret i kuvertet som bifogas. Det går också att e-posta svaret till: [hjarnviljan@telia.com](mailto:hjarnviljan@telia.com). Om du har andra frågor eller funderingar så går det bra att kontakta mig på telefon 070-688 02 41.

Tack på förhand

Anders Becker



1. Först två frågor om din bakgrund:

Kön:.....

Födelseår:.....

2. Beskriv din nuvarande familjesituation

3. Vad var anledningen till att du gick sorgbearbetningskurs?

4. Beskriv med egne ord hur du upplevde sorgbearbetningskursen

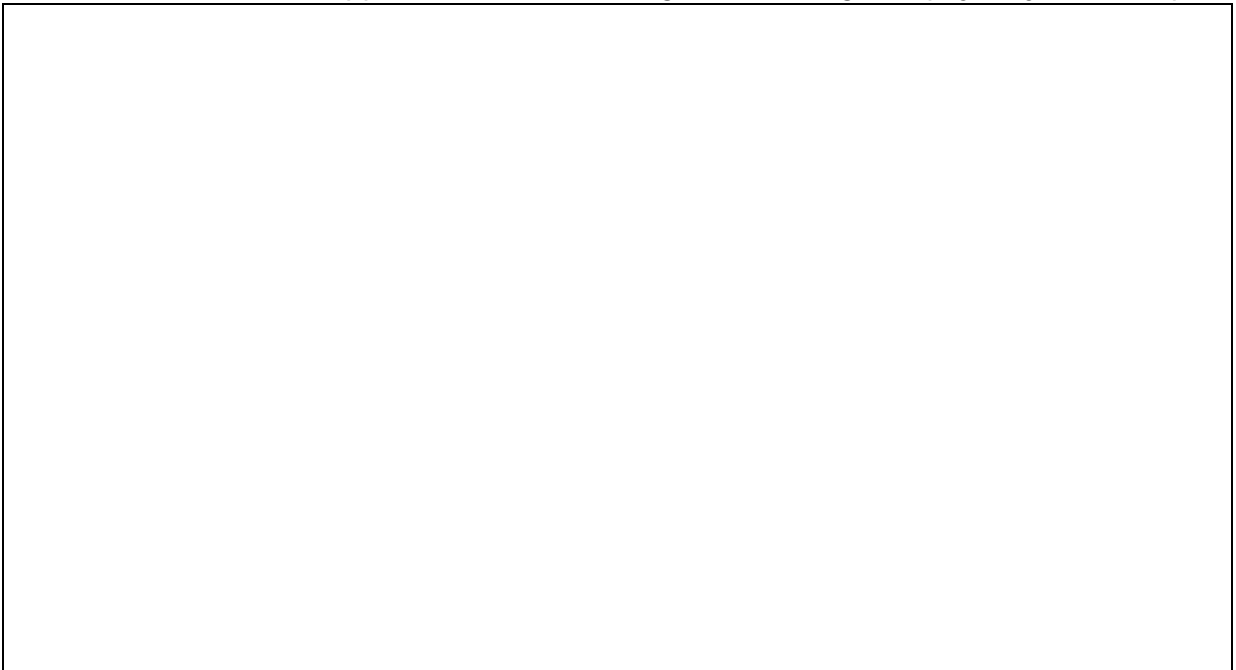
5. Vad var anledningen till att du valde att gå i psykosyntes terapi?

6. Beskriv med egne ord hur du upplevt psykosyntesterapin

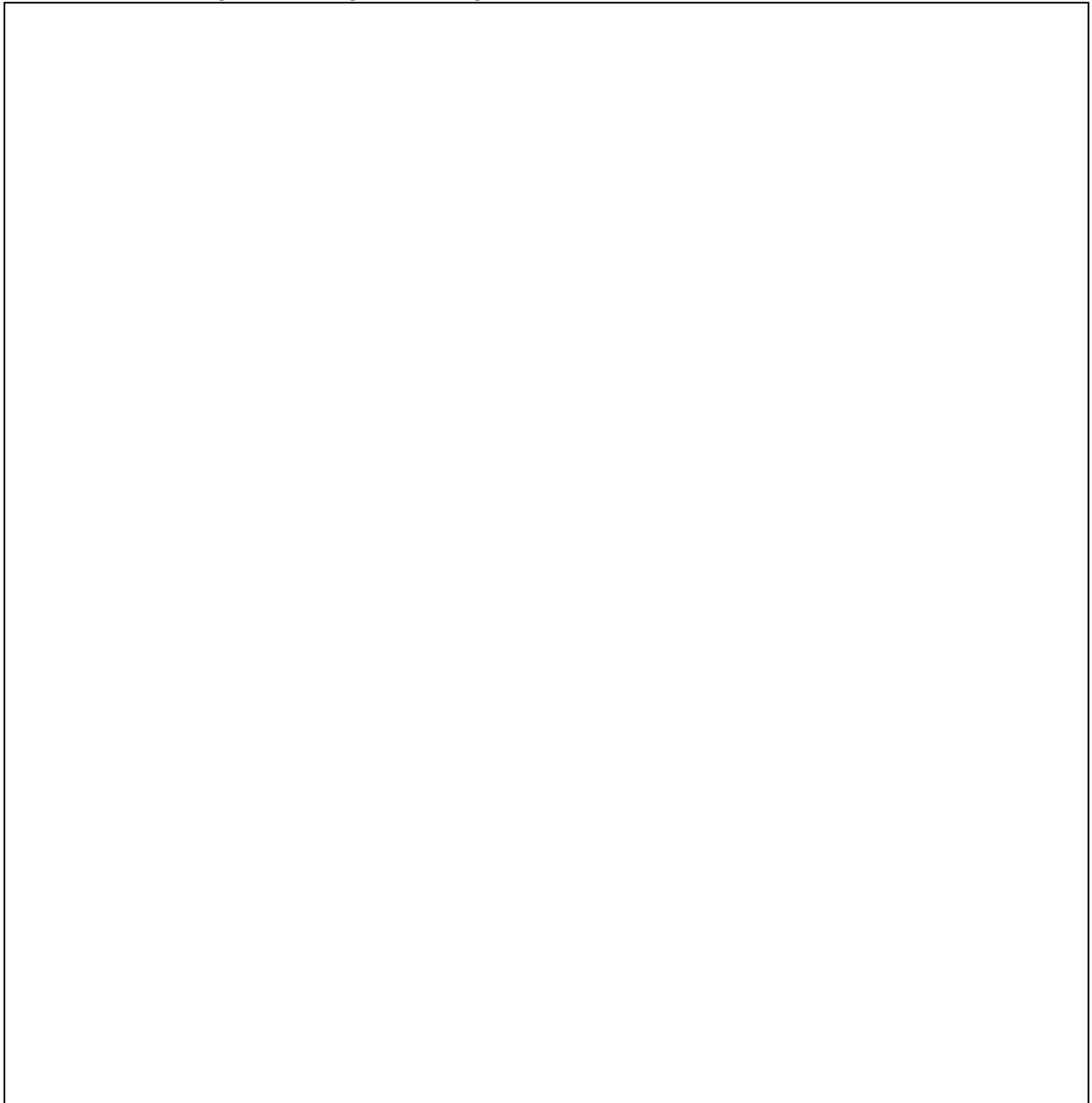
7. Vilka likheter upplever du mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 7.

8. Vilka skillnader upplever du mellan sorgbearbetning och psykosyntesterapi?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 8.

9. Slutligen – Finns det något du gärna skulle vilja tillägga som inte fångas av frågeställningarna i formuläret?



Tack för dina svar!

## Sorgbearbetning

Detta frågeformulär handlar om hur du upplevt Sorgbearbetning utifrån olika aspekter. Jag är tacksam om du sätter ett X i lämplig ruta. Tänk inte för länge, kryssa i det du först känner är rätt.

Sorgbearbetningen har jag upplevt som:

Enformig

Omväxlande

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jobbig/Tungsam

Lättsam

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ostrukturerad

Strukturerad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Långsam

Snabb

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hjälper inte mig

Bra för mig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Psykosyntesterapi

Detta frågeformulär handlar om hur du upplevt Psykosyntesterapi utifrån olika aspekter. Jag är tacksam om du sätter ett X i lämplig ruta. Tänk inte för länge, kryssa i det du först känner är rätt.

Psykosyntesterapin har jag upplevt som:

Enformig					Omväxlande				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jobbig/Tungsam					Lättsam				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ostrukturerad					Strukturerad				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Långsam					Snabb				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hjälper inte mig					Bra för mig				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10