

Mot en gemensam definition av systemiskt tänkande - i dag och inför framtiden.

Det har nu gått ungefär 25 år sedan det blev möjligt att bli legitimerad psykoterapeut på familjeterapeutisk grund och då – i slutet på 1980-talet – hade familjeterapi en stor spridning inom såväl vuxen- och barn-/ungdomspsykiatri som inom socialtjänsten och på institutioner. Sedan dess har emellertid utvecklingen gått åt ett helt annat håll än det som förutspåddes och många såg fram emot: att familjeterapi skulle bli en erkänd och välkänd behandlingsmetod och att det tillhörande synsättet skulle vara förankrat i svensk behandlingspraxis.

Idag domineras terapiområdet av KBT och metoder som kraftigt förenklar vad seriöst förändringsarbete handlar om, samtidigt som psykodynamisk terapi behåller sitt inflytande i bakgrunden; kanske i kraft av sin långa tradition och centralt placerade företrädare.

Vi anser därför att det är hög tid att vi som arbetar utifrån familjeterapeutiska idéer och modeller enas om en gemensam grund och värna om det som förenar oss, så att inte andra eller manualbaserade behandlingsmodeller blir helt dominerande. Vi behöver på ett enkelt och tydligt sätt kunna beskriva vad som är kärnan och konsekvensen av de idéer som ingår i det som vi idag kallar för *systemiskt tänkande*.

Vi kan inte längre vara passiva och låta okunnigheten om detta finnas kvar eller öka. Många är intresserade och förhoppningsvis vill ännu fler veta mer.

Vi måste emellertid vara självkritiska och erkänna att vi många gånger har varit dåliga pedagoger och marknadsförare, kanske också lite självbelåtna. I utbildnings- och handledningssammanhang hör vi (alltför) ofta att socialarbetare och behandlare inte vet vad som är utmärkande för familjeterapi och systemiska idéer, något som vi kanske inte tillräckligt uppmärksammar eller gör något åt. Och många känner sig obekväma med par- och familjesamtal och skulle behöva mer stöd och uppbackning än vad de får. Därtill kommer att många av oss familjeterapeuter alltmer arbetar med handledning – eller enbart med individer.

En intressant fråga är därför om vi håller på att tappa det som har skilt ut oss familjeterapeuter från psykoterapeuter med psykodynamisk och kognitiv inriktning. Håller vi på att förlora vår relationskompetens? Vad är vår identitet?

Vi tänker, att om vi enas om en gemensam teoretisk och idémässig grund för systemiskt tänkande kan vi i nästa steg bättre beskriva kopplingen mellan detta och praktiskt förändringsarbete för de människor som vi möter inom olika yrkesområden idag. Då kan vi lättare kommunicera vad ett systemiskt förhållningssätt innebär och därmed vilka givna fördelar detta har.

Här är vårt förslag till en sådan gemensam grund:

Inledning

Det systemiska tänkandet har sin utgångspunkt i det *systemtänkande* (observera distinktionen) som utvecklades i början och mitten av 1900-talet utifrån systemteori, den generella systemteorin och cybernetik.

Några av de idéer i detta systemtänkande som ingår i det systemiska tänkandet är:

- Ett system består av ett antal delar som samspelar med och påverkar varandra på olika sätt.
- För att kunna beskriva och förstå hur en del av ett system fungerar behöver man ha kännedom om systemet som helhet (förkunskap).
- Vad ett system är och vad det består av bestäms av den som avgränsar systemet från omgivningen. Det som särskiljer ett system från omgivningen utgör systemets identitet. Ett system kan därmed ha olika storlek och komplexitet.
- Det finns olika typer av system med olika egenarter: levande system, mekaniska system, teoretiska system, sociala system m.fl.

Det systemiska tänkandet har i huvudsak utvecklats inom den familjeterapeutiska traditionen, utifrån ekologiska idéer, 2:a ordningens cybernetik, radikal konstruktivism och social konstruktionism.

Det som framförallt skiljer systemiskt tänkande från traditionellt systemtänkande är uppfattningen om observatören; att en observatör påverkar det som observeras och själv är påverkad av det han observerar och själva observerandet. Ett möte mellan två människor är därför ett möte mellan två observatörer som påverkar varandra och skapar olika verkligheter tillsammans. En annan skillnad är betoningen på helhetssyn i stället för dualism och reduktionism.

Vidare vilar det systemiska tänkandet på ett antal antaganden om levande och sociala system, människor och förändringar. De viktigaste av dessa kan delas in i fyra huvudkategorier:

Antaganden om människan och hennes omgivning

En människa är ett levande system, bestående av flera delsystem, som samspelar med och ingår i andra – såväl levande som icke-levande – system. Detta samspel kännetecknas av cirkulära och mångfaldiga orsakssamband. En människa är ömsesidigt beroende av den biologiska och sociala omgivning som hon lever i och samtidigt är en del av. För att kunna beskriva och förstå vad människor gör och upplever behöver man därför veta vilka relationer de har till varandra.

Alla människor strävar efter att överleva och ha det så bra som möjligt utifrån sina förutsättningar. Det innebär att en människas beteende alltid är relevant utifrån hennes totala livssituation. För att kunna överleva och skapa nödvändig stabilitet i sin tillvaro behöver människan både vara anpassningsbar och flexibel.

En människa är strukturellt determinerad. Det innebär att vad hon kan uppleva och utföra begränsas av hennes interna fysiologiska och kognitiva struktur. Kort sagt, alla människor är olika och har olika förutsättningar. En människa är dessutom oförutsägbar både för sig själv och för andra människor, vilket hör samman med att det inte går att analysera en människa i alla hennes beståndsdelar eller att i full utsträckning få kunskap hur hon påverkas av samspelet med sin omgivning.

Antaganden om kunskap och språket

Alla människor upplever var sin unika verklighet som de agerar och reagerar utifrån. Det betyder att det inte finns någon objektiv verklighet att hänvisa kunskap till. Sanning blir en fråga om social överenskommelse.

En människa skapar det hon vet om sig själv, andra människor och sin omgivning genom att göra distinktioner i sitt språk. Och med sitt språk kan människor formulera berättelser om sig själva och varandra. I dessa berättelser finns både hennes möjligheter och begränsningar, eftersom det en människa beskriver bara är en del av allt som skulle kunna beskrivas.

Antaganden om förändring och förändringsarbete

Människan förändras hela tiden, beroende på egen intern aktivitet och hennes samspel med omgivningen. För att hon ska kunna vara en del av sin omgivning måste förändringarna vara förenliga med denna omgivning.

Förändringsarbete äger alltid rum i en språklig domän och utgår ifrån ett någon önskar en förändring. Det syftar till att uppnå resultat. Metoder och tekniker förändrar inte människor. Det är vad människor gör tillsammans i ett sammanhang som kan bidra till önskvärda förändringar. I detta sammanhang finns det (minst) två experter, en klient som är expert på sig själv och en hjälpare som är expert på förändringsarbete.

Modeller och metoder organiserar däremot vad hjälpare och klient gör tillsammans. Vilka som fungerar i just deras möte är svårt att avgöra i förväg men kan utvärderas i efterhand. Ju större flexibilitet en hjälpare har när det gäller metoder och tekniker, desto större chans är att han kan eller hon hjälpa olika klienter utifrån vilka de är.

Antaganden om människosyn och etik

Professionellt förändringsarbete bygger på respekt för den enskilda människan och tydlighet i roller och befogenheter. Klienter skall bemötas utifrån sina förutsättningar. En professionell hjälpare har ett ansvar för hur hans eller hennes egna personliga värderingar påverkar förändringsarbetet, liksom vilka konsekvenser de teorier och metoder som används får. I detta ingår att förändringsarbete skall utvärderas efter resultat och mål.

Förändringsarbete i praktiken

Det systemiska tänkandet kan användas i de flesta former av förändringsarbete, psykoterapi, behandlingsarbete, socialt arbete, handledning, organisationsarbete m.fl. Det kan användas i förändringsarbete med enskilda individer, par, familjer, grupper, sociala nätverk m.fl.

Metoder i förändringsarbete kan delas in i två huvudkategorier: de som fokuserar på klienternas upplevelser, tankar och känslor och de som fokuserar på hur och vad klienterna gör i olika situationer, deras beteenden. I förändringsarbete på systemisk grund används olika metoder och tekniker från båda dessa kategorier.

Det är svårt att hävda att det finns en specifik systemisk metod. Det centrala utifrån ett systemiskt perspektiv är i stället att de metoder som används skall *passa* de klienter som man möter, för att skapa en så bra arbetsallians som möjligt och klienterna skall känna sig bekräftade; för att kunna *göra en skillnad*. I praktiken kan man använda många olika metoder och tekniker (även från andra terapimodeller) – med de systemiska idéerna som utgångspunkt i tänkande och klientbemötande. Det systemiska tänkandet är framförallt en fråga om vad och hur man gör i förhållande till andra människor.

Sammanfattning

Ett systemiskt tänkande utgör basen för ett systemiskt förhållningssätt i förändringsarbete med människor. Detta förhållningssätt skiljer sig främst från förhållningssätt som grundar sig på andra teoretiska inriktningar genom att fokusera på hur människors aktuella sammanhang och vad som sker i detta påverkar både människors beteenden och deras interna kognitiva processer. Centralt är att utforska hur samspelsrelationer formar mönster och berättelser i människors varande och därmed influerar uppfattningar och dagligt handlande. Ett systemiskt perspektiv i sitt arbete innebär att möta och lyssna på människor som beskriver sina liv och svårigheter inom ramen för deras relationer.



Upprop!

Vi har i denna artikel försökt formulera de grundläggande idéerna i systemiskt tänkande och förändringsarbete på systemisk grund. Vi hoppas återkomma om hur detta ser ut och kan se ut här i Sverige i en senare artikel.

Vi vill gärna ha synpunkter och reaktioner på det vi har skrivit, men framförallt ett engagemang och en vilja till samskapande och dialog i stället för positionering och bråk om detaljer. Det systemiska tänkandet tillåter och uppmuntrar mångfald, men nu behöver vi gemensamt formulera vad som är unikt med detta i förhållande till andra modeller i förändringsarbete.

Hardy Olson, socionom, leg. psykoterapeut, handledare, utbildare

Bengt Weine, socionom, handledare, utbildare

Ulf Hagström, leg. psykolog, handledare, utbildare

Artikeln är ett särtryck från SFT Svensk Familjeterapi, Nummer 2/2012