

## Samtal med en utomjording

Staffan Rislund Törner

Under ett år gick Eva i terapi hos mig. För Eva, som har Aspergers syndrom och alltid har levt med känslan av att inte höra hemma på den här planeten, innebar detta år att hon upptäckte poängen med att prata med en annan människa. För mig blev våra samtal en utbildning i vad som återstår när de vedertagna psykoterapeutiska verktygen sätts ur spel.

Eva vänder sig till habiliteringscentret där jag jobbar. Hon önskar träffa en psykolog för att få lära sig mer om sin nya diagnos; Aspergers syndrom. När vi möts har hon valsat runt i psykiatrin i många år under ett flertal olika diagnoser. Denna senaste etikett som man har satt på henne säger henne varken mer eller mindre än de tidigare.

Eva är en medelålders kvinna med vuxna barn. Hon är sedan en tid sjukskriven på grund av psykiatriska besvär men arbetar ideellt flera dagar i veckan i en butik. Vi går igenom kriterierna för Aspergers syndrom i DSM IV och konstaterar att de stämmer väl överens med Evas svårigheter. Trots detta är hon skeptisk till diagnosen. Det är inte första gången jag möter en person med grav Asperger som tvivlar på sin diagnos. Just de problem som hör ihop med Aspergers syndrom hindrar ofta dessa människor att förstå att de påfrestningar de upplever i stor utsträckning kan förklaras av funktionsnedsättningen. Istället skapar man andra förklaringar. Evas är att hon är lat, egoistisk och moraliskt defekt.

Som så ofta när jag lär känna en människa med Asperger är det först obekvämt att interagera utan de småskratt, utvikningar och andra sociala krusiduller som vi till vardags använder för att smörja det interpersonella maskineriet. Men snart börjar jag uppskatta det avskalade, oförställda i våra möten. Befrielsen i att slippa förhålla mig till de vanliga spelreglerna. När jag hämtar henne i väntrummet säger vi "Hej," inget mer. Promenaden till mitt rum sker under vilsam tystnad. När dörren har stängts och vi satt oss ned börjar samtalet genast och pågår sedan tills jag säger "Då var tiden ute för idag." Sedan tillbaka till väntrummet där vi säger "Hejdå." Och det är allt.

Vår kontakt omförhandlas efter några veckor. Det som från början varit tänkt som ett litet antal pedagogiska samtal om autismspektrum i allmänhet och Asperger i synnerhet, förvandlas till en stödkontakt med fokus på hur Eva ska förhålla sig till sin diagnos. Men det är inte lätt att hålla ett fokus med Eva och ju mer jag låter henne styra desto svårare blir det. Varje samtal är lösryckt från det föregående. Inga röda trådar följs upp. Detta betyder inte att Eva medvetet eller omedvetet undviker vissa ämnen utan är ett av många uttryck för hennes nedsatta förmåga till central koherens. En bit in i kontakten, när jag har bildat mig en uppfattning om graden av Evas svårigheter, slutar jag därför inleda samtalen med att fråga vad hon vill ta upp. Istället sätter jag agendan själv.

I samband med att vi pratar om Evas funktionsnedsättning och varför det är så viktigt att hon lär sig mer om den, berättar hon för mig om sitt trassliga liv. En av de saker som plågar henne är hennes omfattande tvångsbeteenden. På kort tid lyckas jag hjälpa henne med flera av de mest handikappande ritualerna, och Eva kan återerövra det livsrum som tvången har lagt beslag på. Framgångarna ger vårt samarbete en skjuts; alliansen stärks, mitt hopp om att kunna göra en meningsfull insats stärks, och Eva börjar tro att det kanske ändå kan finnas en poäng med att prata.

Förmågan att sammanfoga disparata delar till meningsbärande helheter kallas för central koherens. För personer med Asperger är denna förmåga mer eller mindre nedsatt. Istället för att urskilja helheter tenderar de att förlora sig i detaljer. Som att sitta så nära tv:n att bilden upplöses i pixlar. Ibland rör svårigheten framför allt social information. Ibland är den mer global med ett närmast fullständigt exekutivt sammanbrott till följd. Brister inom denna förmåga är den gemensamma nämnaren för snart sagt alla problemområden som förknippas med Aspergers syndrom. Så när Eva berättar att hon ska resa till Grekland nästkommande vecka trots att hon egentligen hellre skulle dö, låter jag bli att utforska vad det är som har fått henne att inte berätta detta tidigare. Jag vet ju att där inte finns något att utforska. Även om hon skulle ha insett att den skräck hon upplevt under tidigare utlandsvistelser var en konsekvens av att befinna sig i en främmande miljö, tänker inte hon att en ny utlandsresa kan få liknande följder. Och bara för att jag har hjälpt henne att hantera svåra situationer tidigare innebär inte det att hon kommer på tanken att jag skulle kunna göra det igen. Vi ägnar en sista intensiv session åt att gå igenom potentiella riskmoment under resan, och formulera strategier för att hantera dem. Det är under detta samtal som jag säger till Eva att hon bestämmer över sig själv. Tanken är helt ny för henne.

Eva har aldrig reflekterat över möjligheten att sätta sig emot andra människors önsningar. Ända sedan hon var liten har hon fått lära sig att hon inget förstår eller kan; en lärdom som hon aldrig har funnit anledning att tvivla på då den ständigt konfirmeras i mötet med en omvärld som hon finner obegriplig och som finner henne obegriplig. För Eva har det därför alltid handlat om att försöka lista ut vad andra önskar av henne och sedan göra sitt bästa för att bifalla dessa önsningar. Annars, det är hon säker på, kommer något katastrofalt att hända: Hon kommer att bli bostadslös, begå ett hemskt brott, kastas i fängelse...

Här hittar vi slutligen det centrala temat för vårt arbete: Att stärka Evas förmåga att bestämma över sig själv. Någonstans här blir det också uppenbart att det Eva och jag ägnar oss åt inte längre kan beskrivas som stödsamtal. Samtidigt som rent stödjande interventioner fortsätter att ha sin givna plats, innebär vårt tydliga fokus på förändring att vi har rört oss in över gränsen till psykoterapins område. Därmed försvinner också de flesta välkända landmärken ur sikte. Jag har svårt att hitta relevant litteratur. Det mesta som rör samtal med personer med Asperger, handlar om stödkontakter eller färdighetsträning eller i bästa fall behandlingar med ett tydligt avgränsat fokus på exempelvis ett tvångs- eller ett självskade- eller ett mutistiskt beteende. Det som Eva och jag gör däremot, tycks inte många ha skrivit om.

Hon är till en början övertygad om att hon inte har en egen vilja. Tack och lov föresvävar det mig aldrig att hon skulle ha rätt. Istället uppmanar jag henne att leta efter den i de situationer där andra människor kräver något av henne. Först hittar hon ingenting. Men tillsammans sätter vi förstoringsglasat över detta ingenting och upptäcker att om hon tar sig tid att söka innan hon svarar,

så finns där en "inre kompass." Bara det faktum att en sådan kompass existerar överraskar henne. Och så länge hon inte ger efter för impulsen att svara "jag vet inte" kan hon hitta den på egen hand, nästan när som helst.

Greklandsresan blir en succé, mycket tack vare de strategier vi har stressat fram. Eva tror sig ha förstått att vissa i hennes resällskap hade synpunkter på att hon bara ville äta på McDonalds, alltid hade hörlurar på sig utomhus, och skrev ned sådant som sades till henne i ett block. Men för kanske första gången i sitt liv lät hon sig inte hindras av andras synpunkter. Den här gången accepterade hon att hennes svårigheter, kalla dem Aspergers syndrom eller vad som helst, inte skulle försvinna bara hon ansträngde sig tillräckligt hårt. Kort sagt: Att det hon har lärt sig i hela sitt liv har varit fel. I den insikten börjar också en ilska att spira. Ilska över alla orättfärdiga bestraffningar, alla anklagelser och utskällningar hon har fått utstå. Två veckor efter att hon kommit tillbaka från Grekland berättar Eva att hon alltid har velat vara en Svensson och att hon länge har tänkt byta efternamn för att uppnå sitt mål. Men nu, säger hon, har hon börjat fundera på att kanske behålla sitt gamla namn ändå.

Efter att ha identifierat sin vilja kommer nästa steg; att genomdriva den. Detta är betydligt svårare. Det hade varit en sak om människorna i Evas omgivning hade varit lyhörda, respektfulla och måna om hennes bästa men ryktet om hennes oförmåga att säga nej har lockat till sig hänsynslösa personer som utnyttjar henne systematiskt och hennes trevande försök till autonomi möts av motstånd. Jag föreslår att hon inte ska argumentera eftersom det är en färdighet hon saknar, utan bara envist upprepa vad hon vill. För att påminna sig själv om vad hon har rätt att bestämma över skriver Eva en lista: "Min kropp, mina pengar, vem jag ska släppa in i mitt hem, vem jag ska träffa, mina ägodelar, min mat..." Ibland fungerar det och Eva lyckas, trots ifrågasättanden, genomdriva sin vilja. Men lika ofta lyckas hennes meningsmotståndare förvirra henne och hon går med på att göra som de vill.

Gång på gång får jag påminna mig själv om vikten av att upprätthålla ett minimum av professionell distans när Eva beskriver de kränkningar hon utsätts för. Men det är svårt att stillatigande bli varse hur en person som aldrig har tänkt tanken att man skulle kunna ljuga för eller manipulera andra människor, dagligen utsätts för sådan behandling själv. Och efterhand börjar jag tro att den engagerade, lite yviga och hetsiga terapeutiska stil som är min, kanske har sina fördelar. Kanske hade en större återhållsamhet inte på samma sätt kommunicerat till Eva att det rådande läget faktiskt går att ifrågasätta. Att det finns alternativ.

De flesta personer med Asperger som jag möter, för en isolerad tillvaro. Interaktion med andra upplevs som något svårt och krävande och man har sällan samma sociala behov som neurotyper. Ett vanligt skäl till att man kontaktar habiliteringen är att ensamheten har blivit för stor och man vill ha hjälp att nå ut till andra människor. Eva däremot har knappt en sekund för sig själv, så upptagen är hon av att finnas till för andra. Utan ett spår av självömkan beskriver hon den ångest, utmattning, dödslängtan och psykotiska desorientering som hennes sociala åtaganden innebär. När jag påstår att ett liv i större avskildhet inte är omöjligt får hon något drömmande i blicken och vi bestämmer att detta från och med nu ska vara hennes mål.

Först efterhand går det upp för mig hur mycket ett sådant behandlingsmål skiljer sig från vad jag som psykolog förväntas hjälpa mina patienter med. Överallt talas det om att göra de utsatta grupperna i

vårt samhälle mer delaktiga. Till och med i verksamhetsplanen för det habiliteringscenter jag jobbar på, sägs att vi ska ”främja ökad delaktighet i samhället.” Att det finns individer som behöver bli mindre delaktiga nämns ingenstans. Eva lyssnar på debatterna inför höstens riksdagsval och hör politikerna beskriva utanförskap som något dåligt. Hon tolkar det som att hon, som alltid har känt sig som en rymdvarelse, är dålig och bör skämmas över sin längtan efter avskildhet.

När Evas pappa blir allvarligt sjuk överstiger hennes stressnivå en kritisk punkt. Plötsligt krävs det en medveten ansträngning för att komma ihåg hur man drar upp blytlås eller kör bil eller står eller ligger. Hallucinationerna blir alltmer påträngande och hon glömmer vägen till välbekanta platser. Så jag ordinerar isolering. Tillsammans går vi igenom hennes kalender och stryker allt som inte är helt nödvändigt. När vi träffas nästa gång har symtomen börjat ge med sig så jag ordinerar ännu en veckas ensamhet. När den har gått fungerar hon som vanligt igen och har med sig en ny förståelse för hur nödvändig ensamheten faktiskt är för henne.

Så främmande upplever jag kontakten med Eva att jag vissa dagar känner mig som en antropolog snarare än psykolog. Som att min enda chans att förstå denna representant för en annan kultur är att glömma allt jag trott mig veta om hur människor fungerar. Mer än en gång undrar jag var alla avvikelser jag därmed gör från etablerad psykoanalytisk praxis egentligen leder mig? Hur mycket är det möjligt att ändra på en metod utan att den upplöses i tomma intet? Kort sagt: Har jag och Eva vare sig vetenskap eller beprövad erfarenhet i ryggen? Som tur är har jag en god kollega och en tillförlitlig handledare, båda med gedigen Aspergerkompetens, att kontinuerligt diskutera ärendet med.

Jag har redan från start klargjort för Eva att vår kontakt är tidsbegränsad. Ett knappt år har vi på oss innan jag ska gå på en lång ledighet. Evas problematik är naturligtvis av en sådan art att en längre behandling hade varit att föredra och det förestående avslutet känns ofta som ett ovälkommet stressmoment. Självt börjar hon också tidigt oroa sig för hur det ska gå när jag slutar. Att jag försäkrar att hon kommer att erbjudas kontakt med en annan psykolog minskar inte oron. Inget hade dock förberett oss på styrkan i hennes separationsångest den sista gången vi ses. Självt är hon alldeles förbluffad; det har ju aldrig hänt förut att det har känts jobbigt att skiljas från någon. Men den här gången är det jobbigt. Så jobbigt att hon får svårt att prata. Som om tankarna och orden inte hittar någon väg ut. Jag berättar att det inte är farligt och att det kommer gå över. Hon undrar när och jag svarar att jag inte vet, men snart. Jag försöker säga att man kan se smärtan som något bra också. Att det är något positivt i att hon har tillåtit mig att bli så viktig för henne. Det är oklart om jag gör mig förstådd.

Artikelförfattare Staffan Rislund Törner är leg. psykolog.  
Artikeln har tidigare varit publicerad i Psykologtidningen nr 7 2011.

Eva heter egentligen något annat och flera biografiska detaljer har ändrats för att försvåra identifiering.

Pedagogiskt Perspektiv AB, Stockholm 2011