

Examensarbete 15 hp

SAPU:s påbyggnadsutbildning i psykoterapi 90 hp

Vårterminen 2010

Kroppsmedvetande, en försummad resurs inom psykoterapi?

Författare: Jan Johansson, leg sjukgymnast, MSc,

Handledare: Gabriele Biguet, leg sjukgymnast, MSc, Universitetsadjunkt

Examinator: Rolf Holmqvist

Kurs: Steg II G

Sammanfattning

Bakgrund: Kroppsmedvetande är ett centralt begrepp inom psykosomatisk sjukgymnastik då det anses vara en viktig resurs för personens tillfrisknande vad gäller såväl psykisk som fysisk hälsa. Hur man inom psykoterapin ser på kroppsmedvetande är dock relativt okänt. Förhoppningen är att en ökad förståelse för hur man ser på begreppet kroppsmedvetande inom olika yrkesprofessioner kan underlätta kommunikation och interprofessionell samverkan kring patienter med komplex problematik där förståelsen av kropp-själsamverkan är av betydelse.

Syfte: Syftet var att undersöka och beskriva hur psykoterapeuter ser på kroppsmedvetande i den psykoterapeutiska processen.

Metod och material: Fem strategiskt utvalda psykoterapeuter intervjuades. De semistrukturerade intervjuerna bandades, transkriberades och analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Meningsbärande enheter relevanta utifrån studiens syfte kondenserades och abstraherades till kategorier och subkategorier utifrån likheter och skillnader i utsagorna. Därutöver formulerades ett centralt tema som gick som en röd tråd genom alla intervjuerna.

Resultat: Analysen av intervjuerna visade på två tydligt skilda kategorier; **kroppsmedvetande som resurs i det psykoterapeutiska arbetet** och **kroppsmedvetande som ett mål i sig i terapin**. I första kategorin kunde fyra subkategorier urskiljas; tillgång till ens inre psykiska värld, historia, förmågan att gå in i en terapeutisk relation och att vara autentisk och tydlig i sin kommunikation. I den andra kategorin kunde tre subkategorier urskiljas; att bedöma och främja kroppsmedvetande samt terapeutens egen kroppsmedvetande som kompetens.

Konklusion: Kroppsmedvetande verkar vara en viktig resurs i det psykoterapeutiska arbetet för både patienten och terapeuten fastän det inte är alltid explicit uttalat. Trots få informanter visade resultatet på en innehållsrik beskrivning med delvis nya infallsvinklar. Dessa diskuteras i förhållande till affektteori, anknytningsmönster och mentalisering.

Sökord: Affektteori, anknytningsteori, kroppskännedom, kroppspsykoterapi, mentalisering