

## Information om Björn Enqvist, psykoterapeut vid Vallentinhuset, Sabbatsbergsområdet i Stockholm, och om terapimetoder

Jag är legitimerad psykoterapeut, auktoriserad som terapeut med inriktning KBT, utbildad vid Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi i Stockholm. Min grundexamen är tandläkare med specialistkompetens i ortodonti/käkortopedi. Vid Eastmaninstitutet i Stockholm byggde jag med plastik och käk-kirurger upp vården av patienter med avvikande ansikten och käkar. Numera har jag lämnat Landstinget och arbetar enbart som terapeut och med utbildning och handledning.

En längre utbildning i klinisk hypnos och psykoterapi ledde till en avhandling vid K.I., *Presurgical hypnosis and suggestions in anesthesia (1996)*. Vid bl.a. käkkirurgi och bröstkirurgi kunde rädsla, ångest, blödning, svullnad, illamående och smärta lindras signifikant med hypnosmetodik och stresshantering före operationerna.

*Min inriktning* är kognitiv beteendeorienterad terapi, gärna tidsbegränsad, med tydliga och konkreta mål och ett lösningsfokuserat förhållningssätt. Att kombinera detta med imaginativa metoder främjar förändring, nya beteenden och tänkesätt underlättas. Med gestaltande metoder kan vår "inre familj" bli tydlig och konkret. Våra olika jagtillstånd är vanligen tacksamma att gestalta och då kan samarbetet mellan de olika jagtillstånden eller delarna underlättas.

Tänkande och förnuft räcker sällan för att skapa förändring. Tillgång till känslor, belöningssystem och motivation underlättas av icke-verbala metoder. Jag förmedlar också verktyg som kan användas i vardagen, metoder som har fokus på kroppen, på acceptans och närvaro.

Jag spelar ofta in personligt utformade cd-skivor, "hypnosskivor" vilka patienterna kan lyssna på hemma. En terapi kan förkortas genom att i ett avslappat, öppet och mottagligt tillstånd ta del av metaforer, bilder och förhållningssätt som gagnar bl.a. gränssättning och förmåga att vara i nuet. Ett sådant tillstånd är ofta normgivande, ett sätt att förstå – "aha, det är så här det kan kännas att vara lugn". Stress gör patienterna döva för kroppens signaler. Ett försjunket tillstånd kan underlätta förmågan att avläsa vad kroppen och sinnet berättar.

---

### Vad olika terapiformer som innehåller ordet "kognitiv" innebär

En vanlig fråga: Är det skillnad på kognitiv terapi (KT), kognitiv psykoterapi (KPT), kognitiv beteendeterapi (KBT), Cognitive behavioral therapy (CBT) och beteendeterapi (BT)?

**KPT**, kognitiv psykoterapi, finns som benämning enbart i Sverige vilket skapat viss förvirring, trots att *KPT och kognitiv terapi knappast skiljer sig åt*. Kognitiv terapi har snabbt spridits och dokumenterats som effektiv vid behandling av ångest, depression, fobier, olika personlighetsstörningar mm

Beteendeterapi har utvecklats och införlivat kognitiva metoder och tagit det internationellt vanliga uttrycket **KBT** motsvarande **CBT**, Cognitive Behavioral Therapy.

**Kognitiv terapi** används internationellt synonymt med KBT eller CBT. Att arbeta med beteendet ingår som en naturlig och nödvändig del även vid KPT och kognitiv terapi. Beteendeterapeuterna har av tradition en mer utpräglad inriktning på beteendet. Sammanfattningsvis har en integration ägt rum mellan beteendeterapi och kognitiv terapi men fortfarande finns fundamentalister som hävdar att just deras terapiform är överlägsen.

Det kan vara bra att veta att det är relationen med terapeuten som är den viktigaste enskilda faktorn vid en effektiv terapi, oavsett teknik och metod. Vidare är terapeutens förmåga att anpassa sin behandling till den enskilda patientens behov viktig.

### Kännetecknande för kognitiv terapi (CBT, KBT, KPT) är

- En trygg och bra relation med terapeuten är central som i all terapi. Terapeuten är nyfiken, aktiv och utforskande. Förhållningssättet är jämlikt utforskande av det som kan bidra till motivation och förändring.
- Varje terapitimme har vanligen en dagordning (agenda) Patienten ger synpunkter på hur terapin framskrider, vad som skall vara i fokus, vilka hemuppgifter som är lämpliga till nästa gång mm.
- Patientens automatiska tankar kartläggs, dessa pekar på vilka grundantaganden och livsregler som styr. Ex: Jag är värd något bara om jag presterar. Dessa regler kan utmanas och undersökas i lämpliga hemuppgifter.
- Vidare är kartläggning och dokumentation av beteenden viktiga, av vikt för den exponering som finns under olika namn i många terapiformer.
- Konkreta och tydliga beskrivningar av mål är viktiga så att förändringar kan registreras.
- Terapeuten använder sokratiskt frågande ("Svaret finns inom dig själv") Patientens egen motivation och förståelse är i centrum. Råd fungerar dåligt, borden och måsten skapar mer argumentation än förändring.
- Patienterna får i början av terapin konkreta och användbara verktyg för att hantera sina problem.

### **Vad är hypnos?**

Hypnos är ett samlingsnamn för skilda *trancetillstånd samt olika fenomen och tekniker*. Trance som *tillstånd* kan enligt synonymlexikon innebära allt från extas till apati. Försjunkenhet, absorption är vanligt. Det innebär vanligen en ökad inre vakenhet, ett tillstånd när man kan lyssna på vad kroppen och sinnet berättar i känslor, bilder och symboler.. Som *fenomen* finns bl.a. återgång till barnets bokstavlighet, dissociation, amnesi, suggestibilitet. Som *teknik* kan det vara förmågan att gå in i ett meditativt avslappnat tillstånd där det är lättare att arbeta med inre bilder, det blir lättare att minnas och att få tillgång till gömda och glömda resurser.

### **Hur kan hypnosmetodik komplettera kognitiv terapi?**

Vissa patienter som är känslostyrda eller impulsstyrda behöver mer av förnuft och kontroll. Andra patienter behöver motsatsen, de har för mycket av kontroll och för litet av spontanitet. Dessa ytterligheter visar på att terapeuten behöver variera sina metoder. Att finna mer funktionella sätt att agera och tänka på tillsammans med vägar att kontakta och påverka sitt undermedvetna och sina känslor underlättar terapin.

### **Evidensbaserad kunskap om hypnos och kognitiv terapi, enligt en sammanfattande studie (metastudie)**

Citerat: *Hypnos förstärker effekten av kognitiv terapi vid en rad olika problem....den genomsnittliga hypnospatienten hade mer nytta och behållning av terapin, jämfört med 70 % av de patienter som fick motsvarande behandling utan hypnos. ....dessa data anger att träning i hypnos borde ingå som en rutin inom utbildningen i kognitiv terapi.*

### **Terapins varaktighet och mål**

Det är viktigt med tydliga mål för en terapi. Dock kan en del av terapin kan vara just att utforma nya mål. Dessa skall kunna beskrivas på sådant sätt att det framgår om den önskade förändringen har skett. Båda parterna måste också vara överens och tycka att förutsättningar för en meningsfull terapi finns. Trygghet i kontakten måste finnas men att låta detta växa fram kan också vara en del av terapin. Detta kan ta lång tid och som tidigare framhållits är relationen vanligen den viktigaste enskilda faktorn vid terapeutisk förändring.

Om det är ett konkret problem som panikångest hos en person som i övrigt inte har några problem kan det räcka med ett fåtal terapitillfällen. Ofta kommer vi överens om delmål för att det skall kunna bli ett aktivt val att gå vidare om det känns angeläget för patienten. Det kan dock bli svårt att planera för en längre terapi om alltför få tider bestäms, och inget hindrar att tider strykes om patienten inte behöver eller vill gå vidare.

Normalt träffas vi en gång eller mer innan vi kommer överens om fortsättningen. Sammanfattningsvis är min inriktning målinriktad korttidsterapi där patienterna får många konkreta verktyg och anpassade hemuppgifter. Det kan dock bli en längre terapi för de som behöver och önskar detta.

**Mottagningen** finns i Vallentins huset vid Sabbatsbergsområdet i Stockholm där flera terapeuter arbetar. Tunnelbana och bussar vid S:t Eriksplan finns i närheten.

### **Björn Enqvist augusti 2008**

Leg. tandl. Med.dr. Leg. psykoterapeut

E-post=[bjorn\\_enqvist@swipnet.se](mailto:bjorn_enqvist@swipnet.se) Tel 08 658 64 64. Uppge namn och telefon när telefonsvararen är på.

Hemsida: Kognitiv terapi, imaginativa metoder, hypnosmetodik [www.hypnosmetodik.com](http://www.hypnosmetodik.com)

Se även [www.vallentinsuset-psykoterapi.se](http://www.vallentinsuset-psykoterapi.se) där beskrivning av övriga terapeuter i huset samt karta finns.