



**GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE**

**När orden inte står i vägen**

*- om Uppställningar/Life staging*

Göteborgs universitet  
Institutionen för social arbete  
Handledning i psykosocialt arbete, 45 p  
**VT 2019**  
Maria Kjellberg Carlson  
Helena Sandgren

## **Abstract**

Handledning bedrivs på många olika vis i psykosocialt arbete. I detta paper undersöks metoden Uppställningar/Life staging. Vi ville undersöka hur metoden upplevs av en grupp deltagare som prövar på den och av handledare som använt sig av den. Vi ville även koppla dessa upplevelser till teori för att få en bredare förståelse för metoden. Syftet med studien var att undersöka deltagarnas och handledarnas upplevelse av Uppställningar, om det är någon skillnad att börja med kroppen och känslan istället för med en verbal beskrivning samt om det kan tillföra något till handledningen och i så fall vad. Data samlades in via fokusgrupp, deltagande observation samt intervjuer med handledare med erfarenhet av metoden. Resultaten visade att metoden upplevs som att den tillför perspektiv, ökar empatin, att man snabbt kommer till centrala delar av sitt dilemma och att den skapar en känsla av delaktighet och samskapande. Vikten av handledningen som en trygg plats betonas. Detta paper bidrar med kvalitativ kunskap kring Uppställningar/Life staging.

## **Innehållsförteckning**

<b>1. Inledning / Problemformulering</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Syfte</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Frågeställning</b> .....	<b>4</b>
3.1 Avgränsningar.....	4
3.2 Disposition.....	4
<b>4. Metod</b> .....	<b>4</b>
4.1 Val av metod.....	4
4.2 Tillvägagångssätt.....	5
<b>5.Handledning i Psykosocialt arbete</b> .....	<b>7</b>
5.1 Psykosocialt arbete och handledning i psykosocialt arbete.....	7
5.2 Systemisk handledning.....	7
5.3 Kroppslig förankring i handledning.....	8
<b>6. Beskrivning av Uppställningar/Lifestaging</b> .....	<b>9</b>
6.1 Bakgrund.....	9
6.2 Hur Uppställningar går till.....	10
<b>7. Närliggande metoder</b> .....	<b>11</b>
7.1 Familjekonstellationer.....	11
7.2 Psykodrama.....	12
7.3 Bildterapi.....	12
7.4 Gestaltterapi.....	12
<b>8. Teoretiska perspektiv</b> .....	<b>13</b>
8.1 Systemisk teori.....	13
8.2 Socialkonstruktionism och narrativ teori.....	13
8.3 Lekturymmet .....	14
8.4 Fenomenologi.....	15
8.5 Spegelneuroner.....	15
<b>9. Resultat</b> .....	<b>16</b>
9.1 <i>Rakt in i känslan och kroppen då orden inte står i vägen</i> .....	16
9.2 <i>Tillgång till fler perspektiv</i> .....	17
9.3 <i>Samskapande och delaktighet</i> .....	18
9.4 <i>Ökad empati</i> .....	18
9.5 <i>Vikten av handledningen som en trygg plats</i> .....	19
<b>10. Diskussion</b> .....	<b>20</b>
<b>Referenslista</b> .....	<b>23</b>
<b>Bilaga 1</b> .....	<b>25</b> □

## 1. Inledning / Problemformulering

Vår nyfikenhet på Uppställningar/Life staging som metod för handledning väcktes utifrån att den skiljer sig ifrån den mer traditionella handledning som vi själva har erfarenhet av. En av oss kom i kontakt med metoden på en familjeterapikongress då Elisabet Wollsén, som är den som utformat metoden, höll en workshop. Då väcktes tanken att det vore intressant att fördjupa sig i den här metoden och undersöka om den genom att använda ordlös gestaltning kan bidra till att ge ny information via fler dimensioner och alternativ till de dominerande berättelserna.

Uppställningar är en handledningsmetod som används i handledning i psykosocialt arbete. Den går i korthet till så att den deltagare som har ett dilemma att ta upp använder sig av övriga deltagare för att göra en uppställning. Det innebär att ställa upp dem i olika positioner för att skapa en bild av dilemmat. Den som ställer upp placerar även in sin egen rollfigur i uppställningen. De uppställda deltagarna får sina roller helt utan verbal information om vilka de representerar eller om dilemmat. Uppställningen är fryst i 5-10 sekunder och därefter får deltagarna instruktion om rörelse eller röst och de som vill gör då en förflyttning eller uttrycker sig verbalt. Handledaren håller i ramarna och efterfrågar sedan deltagarnas upplevelse samt om deltagarna eller den som tagit upp dilemmat vill ändra något i uppställningen. Efteråt reflekterar hela gruppen kring vad de upplevt och hur de påverkats av upplevelsen. Dilemmat kan då också beskrivas verbalt och deltagarna får veta vilka roller de har haft. Därefter koncentrerar sig handledaren på att intervjua den som gjorde uppställningen.

Elisabet Wollsén säger :”Life staging utmanar de tagna-för-givna ideéer och sanningar eller fördomar som vi ibland kallar för verkligheten och erbjuder en rörelse från den konstaterande bild man redan har och ser till en mer dynamisk, flerdimensionell bild/berättelse” (www.lifestaging.se).

Vi är intresserade av att undersöka hennes beskrivning och vi tycker också att det är av betydelse att skriva om Uppställningar eftersom det nästan inte finns något skrivet om eller forskat på det här handledningsformatet.

## **2. Syfte**

Vi vill fördjupa våra kunskaper om Uppställningar/Life staging som är en metod i handledning. Vi vill söka efter en större förståelse för hur den upplevs av deltagare och handledare samt koppla dessa upplevelser till teorier för att ge en djupare teoretisk förståelse om vad som händer i den process som Uppställningar skapar.

Vi vill på så sätt undersöka om och i så fall hur Uppställningar kan bidra till att ge handledningen fler dimensioner och om metoden kan tillföra en annan slags förståelse än den man får genom verbala beskrivningar.

## **3. Frågeställning**

Hur upplevs det att delta i metoden Uppställningar/Life staging?

Gör det någon skillnad att börja med kroppen och känslan i stället för med en verbal beskrivning? I så fall vilken?

### **3.1 Avgränsningar**

Vi kommer att titta på hur uppställningar upplevs av en fokusgrupp som går handledarutbildningen samt av två handledare med erfarenhet av att arbeta med Life staging. Vi kommer inte att titta på hur metoden upplevs av personer som regelbundet går i denna form av handledning. Vi kommer inte heller undersöka om samma upplevelser som förekommer i Uppställningar/ Life staging även förekommer i andra metoder. Vi har gjort denna avgränsning på grund av studiens tidsutrymme. Vi valde också bort att titta på andra aspekter såsom kön, ålder och annat hos respondenterna på grund av tidsaspekten och då vi enbart har haft tillgång till att intervjua kvinnor i studien.

### **3.2 Disposition**

Vi kommer att i resterande kapitel gå igenom val av metod och sedan en beskrivning av handledning i psykosocialt arbete och hur kroppslig förankring i handledning beskrivs i litteraturen. Vidare kommer vi att beskriva Uppställningar/Life staging som metod. Därefter beskriver vi kort metoder som Uppställningar beskrivs ha inspirerats av då vi tyckte det var relevant för att förstå metoden och för att Uppställningar är en nyare form av handledningsmetod. Därefter går vi in på teoretiska perspektiv som vi uppfattat som användbara för att förstå metoden Uppställningar. I resultatdelen beskriver vi de teman som utkristalliserades ur intervjumaterialet och som vi sedan i diskussionsdelen kopplar till teoretiska perspektiv. Uppsatsen avslutas med en slutdiskussion.

## **4. Metod**

### **4.1 Val av metod**

Då vi ville fördjupa oss i upplevelsen av Uppställningar valde vi att kombinera kvalitativa metoder för insamling av data genom fokusgruppintervju, intervjuer, deltagande observation, deltagande i workshop samt litteraturstudier. Att kombinera metoder kan bidra till att få flera perspektiv och nyanser på det som beforskas. Kvalitativ metod kan användas för att undersöka personers uppfattningar, erfarenheter och upplevelser i relation till ett visst fenomen. I kvalitativ forskning vill forskaren söka en förståelse och skapa en allmängiltig bild av det som undersöks (Malterud, 2014).

Fokusgruppsintervju valde vi eftersom den metoden lämpar sig väl för att föra fram olika uppfattningar i en fråga och att gruppens interaktion i större utsträckning kan skapa mer spontana och emotionella uppfattningar. Fokusgrupper används för att få kunskap om beteenden och attityder för att få fler spridda svar som kan berika ett tema. Tanken är att personerna i fokusgruppen kompletterar varandras berättelser när ett tema behandlas vilket inte skulle hända om man enbart intervjuar en person. De luckor som en person lämnar fyller ofta nästa person i fokusgruppen i. (Kvale, 2016).

För att fånga vår egen upplevelse av metoden valde vi även att göra en deltagande observation. Deltagande observation är en metod som är hämtad från den etnografiska och socialantropologiska traditionen, där forskaren deltar i det sammanhang som ska studeras i syfte att beskriva problemställningen ur ett inifrånperspektiv (Malterud, 2014).

Vi ville även få med hur handledare med erfarenhet av att använda Uppställningar upplevde metoden. Genom Elisabet Wollsn, grundaren av metoden, fick vi namn på två handledare som vi kontaktade. Efter samtycke fick handledarna via mail samma frågor som fokusgruppen (se bilaga 1) och med en av dem genomförde vi därefter en telefonintervju.

En av oss har deltagit i en tvådagars workshop där metoden lärdes ut av Elisabet Wollsén som är grundaren till Uppställningar/Life staging. Där fick vi del av teorier och idéer som format metoden och också egen erfarenhet av hur Uppställningar utförs och fungerar. Förutom kurslitteraturen har vi valt att fördjupa oss i litteratur och teori som Uppställningar beskrivs vara inspirerad av och litteratur som vi funnit relevant.

Som analysmetod av insamlad data användes tematisk analys utformad av Braun & Clarke, (2006) som erbjuder en flexibel och tillförlitlig analys av data. Tematisk analys är en metod för att identifiera, analysera och hitta samband i texten som leder till tydlighet i tolkningarna av kvalitativa data. Tematisk analys används då man vill komma så nära texten som möjligt och tolka minimalt vad som sägs (ibid).

## **4.2 Tillvägagångssätt**

Vi valde att börja med att samla in empirisk data genom deltagande observation och fokusgruppintervju innan vi läste in oss på litteratur för att försöka ha en så öppen inställning som möjligt och inte ha så mycket förförståelse för upplevelsen som beskrivs. Efter det gick vi vidare till litteraturstudier och telefonintervjuer samt deltagande i workshop. Vi har till största delen använt oss av kurslitteraturen som används på kursenHandledning i psykosocialt arbete vid Göteborgs Universitet från vårterminen 2018 till och med vårterminen 2019.

Intresseförfrågan om deltagande i fokusgruppintervju mailades ut till sex deltagare från två av de handledningsgrupper som är en del av vår utbildning, en vecka innan genomförandet. Deltagandet var frivilligt och kunde när som helst avbrytas. En person som hade anmält intresse valde senare att avstå. De fem deltagarna fick kodade namn och har anonymiserats så att deras identitet inte kan röjas. Däremot är det möjligt att intervjupersonerna känner igen sig själva i sina egna citat i uppsatsen. Utifrån vår frågeställning gjorde vi en intervjuguide med öppna frågor. En av oss intervjuare skötte tekniken, tog anteckningar och höll i tidsramen. Den andra ställde frågor och såg till att deltagarna höll sig till ämnet. Fokusgruppintervjun varade i fyrtio minuter.

Den deltagande observationen gjordes direkt efter att vi själva deltagit i en heldag tillsammans med våra kurskamrater i metoden Uppställningar. Vi informerade endast kursansvarig om att vi skulle göra denna observation men inte kurskamraterna eller lärarna. Att vi gjorde så var på grund av att risken finns att man påverkar skeenden om de som deltar är medvetna om att de observeras. Den som observerar och deltar är självfallet emotionellt påverkad av det som sker vilket man behöver vara medveten om. Observationen är skriven på ett sådant sätt att det inte går att identifiera enskilda personer för personer som inte deltagit.

Telefonintervjuerna med handledarna föranleddes av mailkontakt där de fick svara på frågorna. Då vi ville ställa följdfrågor fick vi kontakt med en av handledarna på telefon och kunde få mer utförliga svar. Samtalet varade ungefär tio minuter och skrevs ned under pågående samtal. Efter samtalet lästes referatet upp för handledaren för att säkerställa att det var korrekt nedskrivet.

Workshopen var en två-dagars kurs i Uppställningar som hölls i Stockholm i slutet av mars 2019. En av oss deltog i workshopen tillsammans med fem andra personer och fick på så sätt del av idéer, tankar och teorier som metoden bygger på samt möjlighet att tillsammans med gruppen under ledning av Elisabet Wollsén genomföra flera olika Uppställningar i praktiken.

Fokusgruppsintervjun och telefonintervjun transkriberades ord för ord och lästes igenom ett flertal gånger för att få bättre insikt och förståelse för materialet. Enligt Braun och Clarke (2006) så är det viktigt att lära känna texten genom att läsa igenom den vid flera tillfällen. Redan i början skapades en uppfattning och idéer om texten och citat som beskrev likartade fenomen samlades ihop. Efter det gjorde vi preliminära teman som relaterade till vårt syfte. Vissa teman slogs därefter ihop eller bildade nya teman. Vi granskade sedan temana för att se att de handlade om det tema som tagits ut ur texten. Efter det valde vi ut citat för att tydliggöra vårt val av tema samt göra en beskrivande text kring varje tema. Därefter kopplade vi dessa teman till relevant teori.

## **5.Handledning i psykosocialt arbete**

### **5.1 Psykosocialt arbete och handledning i psykosocialt arbete**

Psykosocialt arbete omfattar en helhetssyn där man fokuserar på individen och samspelet mellan individen och dess sociala sammanhang både för utvecklingen av identitet och av psykosociala styrkor och problem. Man analyserar människors situation utifrån olika nivåer och perspektiv. Hur påverkar övergripande strukturer i samhället, vilken funktion har familjen och den sociala gruppen samt vad sker inom den enskilda individen? Vägen fram till en lösning av problemen är att se systemen, både inom och utom individen, som påverkar och att tillsammans med den hjälpsökande arbeta med att få en förståelse för vad som påverkar och själv kunna agera för en positiv förändring. Behandlaren har en stödjande roll men ibland också en kontrollerande funktion vilket behöver vara tydligt för den som är i behov av hjälp. (Bernler/Johnsson, 2001)

Handledning i psykosocialt arbete behöver ha en kontinuitet med ett långt kontrakt och en global målsättning. Inom socialtjänst finns ett fakultativt obligatorium, det vill säga att alla bör ha handledning. Handledningen kan vara både process- och metodinriktad och sker oftast med en extern handledare. Handledarens ansvar är att de handledda ska få hjälp med frågor och dilemman i sitt yrkesutövande samt ansvara för processen i gruppen men inte för klienten. Det vanligaste är att handledningen bedrivs i grupp. (Bernler/Johnsson, 2001)

### **5.2 Systemisk handledning**

I systemisk handledning på socialkonstruktionistisk och narrativ grund fokuserar man på kompetens och har en uppskattande approach. Handledaren intar en själv- och relations-reflekerande hållning där man försöker skapa ett sammanhang som präglas av respekt och ömsesidigt lyssnande. För att handledning ska få ett bra resultat behövs en god allians och då behöver de som deltar i handledningen känna sig trygga och få ett gott bemötande. I den systemiska handledningen utforskar man gemensamt de problemställningar som kommer upp och presenterar inga färdiga svar eller sanningar. I denna process ges utrymme för reflektion genom att man exempelvis intar olika positioner i ett reflektivt lyssnande. Man är också extra uppmärksam på hur man pratar och vilka ord man använder utifrån en övertygelse om att de ord vi använder skapar en bild av oss själva och av de som vi möter i vårt arbete. Vilka värderingar finns i orden och vad är det de förmedlar?, vad förmedlar vi genom vår kropp?, vilka maktförhållanden blir synliga genom vår kommunikation? är exempel på frågor som kan ställas. (Bownas/Fredman, 2017).

Att använda frågor hellre än tolkningar och förslag präglar också den systemiska handledaren. Frågorna är ofta relationella och vill göra skillnad mellan människor och idéer,

och mellan handlingar och den mening vi ger dem och synliggöra betydelsen av kontexten vi agerar i. Frågandet är också ett uttryck för att man inte vill riskera att “förstå för snabbt” och därigenom missa betydelsefulla perspektiv. Flerdimensionellt tänkande och multipla perspektiv är grunden i det systemiska tänkandet. Man tänker också att den respektfulla och samskapande hållningen mellan handledare och handledd avspeglar sig i relationen mellan den handledde och den så kallade klienten i deras gemensamma arbete (Bownas/Fredman, 2017).

### **5.3 Kroppslig förankring i handledning.**

I kommunikation och samspel sänder vi ut signaler som är både verbala och icke-verbala. Röstens i sig, utan att ta fasta på orden, avspeglar vårt humör och vårt sinnestillstånd. Den är tätt kopplad till hur vi har det och på vårt sätt att reagera på inre och yttre påverkan. Tonen, rytmen, känslan förmedlas genom rösten och kroppen. Vi kan tänka på det lilla barnet som ännu inte har ett verbalt språk. Hur samspelet utvecklas genom miner, beröring, rörelse, ljud, uttryck i ansikte och ögon. Där börjar vi att bli till och efter hand tillkommer orden och den mening som ges oss genom dem. I vuxen ålder kan vi behöva påminna oss om allt det som vi kommunicerar förutom själva orden. I handledningen kan vi skapa ett utrymme för att arbeta med sinnena, kroppen och rösten för att göra oss mer medvetna om dessa. Då kan vi bli mer uppmärksamma på det som kan ligga till grund för våra tolkningar av andras signaler och för hur andra tolkar oss. (Tveiten, 2014)

Handledningen kan bli ett forum för att lämna plats för tystnad så att den inre dialogen kan noteras och utrymme finns att lyssna in utan att behöva ta ställning till det man hör sägas. (Andersen, 2007)

När vi möter varandra är det först kroppen, våra fysiska jag, som reagerar. Vi hör rösten men framför allt det som rösten förmedlar. Det ickeverbala budskapet har mycket stor betydelse. Enligt filosofen Merleau-Ponty är kroppen ett förnimmande, handlande, kännande och talande fenomen (Andersen, 2007). Den är inte godtyckligt sammansatt utan en syntes där alla delar står i förhållande till varandra. Kroppens syntes är intentionell, det vill säga riktad mot något. Den uttrycker möjligheter och projekterar kommande handlingar. Förnimmelser är centrala i de helhetliga projekten. All förnimmelse sker i förhållande till något. (Tveiten, 2015) Bownas och Fredman, (2017) skriver om “embodiement” vilket kan översättas med kroppslig förankring, förkroppsligande eller gestaltande. De skriver att det ägnats mycket lite uppmärksamhet åt dessa aspekter inom handledning och vill uppmärksamma oss på våra egna upplevelser i kroppen, hur vi uppfattar varandra och kommunicerar via kroppen i handledningssituationen. De har en systemisk, socialkonstruktionistisk och narrativ approach. “Not knowing too quickly” är en hållning som präglar deras sätt att handleda, att ställa frågor som låter de handledda göra egna kopplingar och att utforska varsamt vilket exempelvis innebär att höra efter med de handledda om de tycker att det är okej att fråga om deras kroppsliga upplevelser då det kan vara påträngande.

Våra möten börjar med det kroppsliga uttrycket, inte i orden, våra kroppsliga reaktioner är de primära och vi reagerar spontant på varandra genom våra kroppsliga uttryck. Samtidigt påverkar också orden oss kroppsligt, vi känner dem i våra kroppar utifrån hur och av vem de uttalas samt hur innehållet i orden berör oss. Kroppen lägger också märke till saker runt oss som vi kanske inte ens är medvetna om. “Det är kroppen som först förstår världen”. (Leder, 1984 :31ur Bownas/Fredman, 2017 s.110)

De kroppsliga metoderna tillför således något viktigt och ofta förbiset i handledning jämfört med de “huvud”-baserade så att vi på ett annat sätt kan reflektera över vad vi skapar tillsammans.



Relationell respons i handledning innebär hur vi svarar på varandra och det kan vi göra med större närvaro och hela oss själva om vi befinner oss i ögonblicket med vår fulla uppmärksamhet. Då kan vi svara an med en omedelbarhet och bli berörda av det som förmedlas. (Bownas/Fredman, 2017)

## **6. Beskrivning av Uppställningar/Life staging**

### **6.1 Bakgrund**

Uppställningar är en handledningsmetod som utvecklats av Elisabet Wollsen. Elisabet är verksam som handledare sedan drygt 30 år tillbaka. Hon är leg. psykolog samt leg. psykoterapeut med familjeterapi-inriktning och auktoriserad handledare. Elisabet har sin teoretiska grund i det narrativa och språkssystemiska synsättet och hänvisar också till Winnicotts teori om hur utveckling sker i ett kreativt rum, det så kallade lekutrymmet. Hon berättar att hon alltid varit konstnärligt intresserad och ofta använder uttryck, handlar och betraktar utifrån sitt måleri som exempelvis att titta efter former och använda metaforer för det hon ser. Hon berättar att hon genom olika former av yrkeserfarenheter som till exempel barnterapi i sandlåda och psykodrama började att göra på ett annorlunda sätt när hon handledde. Detta kallade hon i början för mörkerhandledning men efter ett tag blev det till Uppställningar/Life staging. Det konstnärliga perspektivet handlar mycket om att arbeta med ledning av sin högra hjärnhalva och att gå på de impulser som kommer. Att reagera utan att veta och utan att tänka så mycket och att släppa det språkliga och analyserande för en stund. För att kunna göra det behöver gruppen vara någorlunda trygg. Uppställningar i sig kan också bidra till att öka tryggheten och empatin i gruppen. Det uppstår ofta starka känslor och upplevelser där både skratt, allvar och nya erfarenheter delas. (Workshop mars-2019)

”Metoden uppmuntrar den handledde att släppa taget om psykologiskt språkbruk och teoretiska förklaringsmodeller, sitt förutbestämda vetande och sina eventuellt fördomsfulla förenklingar. Life staging kan beskrivas som ett slags föreställningar där alla är med och skapar innehållet genom att växelsvis betrakta och samspela. Med hjälp av den scen som den handledde bygger upp kan dilemman och frågeställningar avgränsas, bli mer synliga och samtidigt mer komplexa.” (Cajvert, 2019, s.129)

### **6.2 Hur Uppställningar går till**

Följande beskrivning baseras på workshopen med Elisabet Wollsen (mars 2019) och Cajvert (2019).

När någon i gruppen väljer att göra en uppställning så ställer sig hela gruppen upp och gör plats i rummet. Handledaren står tillsammans med den som ska göra uppställningen och instruerar denna att använda personer som får vara de olika rollfigurer som man vill ha med, inklusive personen själv. Det kan också vara djur, döda personer eller något annat man vill låta någon vara och man är fri att använda allt som finns i rummet i uppställningen. Under tystnad visar sedan uppställaren varje person en kroppsposition, ansiktsuttryck och eventuella gester och handledaren påminner om att hen inte ska glömma att ställa in sig själv i bilden. När uppställaren betraktat uppställningen och gjort eventuella ändringar så ber handledaren alla att stå stilla i 5-10 sekunder och känna in sig i sin position och därefter göra vad som faller dem in, röra sig eller ändra sitt uttryck på något annat sätt. Då skapas en ny scen som uppställaren får betrakta en liten stund. Handledaren står hela tiden nära och har fokus på uppställaren och följer hur hen reagerar.

Därefter ger handledaren instruktionen ”röster” vilket innebär att rollfigurerna ger uttryck för vad man är med om, sätter ord på känslor och det man upplever i uppställningen. Alla verbaliserar sin upplevelse på sitt sätt och det kan bli ett utbyte mellan varandra men det ska inte bli någon dialog. Uppställaren får sedan chansen att fråga rollfigurerna om det är något hen undrar över eller vill fördjupa.

Sedan frågar handledaren uppställaren om hen vill göra en ny scen eller vill att någon i uppställningen gör det? Om uppställaren vill det görs en ny scen där en ny bild och ett annat perspektiv uppstår av rollfigurerna och deras samspel med varandra. Frågan upprepas igen och det kan bli ytterligare scener tills uppställaren är nöjd.

Därefter frågar handledaren om uppställaren vill berätta vilka alla är som deltagit i uppställningen och efter det får rollfigurerna chansen att uttrycka något ytterligare utifrån vetskapen om vilka de är.

Sedan ”avrollar” man genom att dra med händerna över varandras ryggar och röra på sig så att man kommer ur rollen.

Uppställningen avslutas med att handledaren sätter sig med uppställaren och ställer frågor som: Vad var du med om? Vad såg och upplevde du i de olika scenerna? Är det något som slår an särskilt i dig? Vad känner och tänker du nu efter att du varit med om det här?

Här är det viktigt att inte hamna tillbaka i problembeskrivelser utan hålla sig till det som hänt i uppställningarna och hur det påverkat uppställaren. Det kan vara vad som helst och tolkas hur som helst – det finns inget rätt och fel och uppställningarna uttrycker inte någon sanning. Allt är upp till uppställaren att tolka och välja att använda som hen vill. Därefter vänder sig handledaren till gruppen som deltagit och de som iakttagit för att be om deras reflektioner på det de varit med om och det som de just hört från uppställaren. Även här kan handledaren behöva hjälpa till med att hålla sig till det som utspelat sig i uppställningarna och upplevelser och tankar kopplade till det.

Det här är grundmodellen men det finns varianter som till exempel att bara göra steg ett i uppställningen för att få en vinjett att prata vidare utifrån eller att göra en uppställning som är en framtidsbild. Eller något annat som föds ur dessa idéer.

## **7. Närliggande metoder**

Elisabet Wollsen säger att hon metodmässigt har inspirerats av psykodrama och familjekonstellationer och av sitt målände och användande av bild i handledningen då hon utformat Uppställningar/Life staging. Vi har valt att beskriva dessa metoder och dessutom ta med gestaltterapi då den innehåller element som angränsar till metoden men också har tydliga skillnader. Gestaltterapi, bildterapi och familjekonstellationer är alla inriktade på ett terapeutiskt arbete med klienter medan psykodrama används både med klienter och i handledning.

### **7.1 Familjekonstellationer**

Familjekonstellationer skapades av Bert Hellinger som är psykolog och missionär. Syftet med familjekonstellationer är att lösa upp omedveten insnärjdhed i familjesystem och det är en terapeutisk metod (Hellinger, 2001).

Familjemedlemmen (klienten) formulerar sitt lidande och väljer ut några för hen främmande människor som ska representera hen själv och de personer ur familjen som är relevanta. Klienten leder dem sedan intuitivt till olika platser i rummet. Representanterna får veta kort bakgrundsfakta om dilemmat. Representanterna står i sina positioner och noterar de känslor och kroppsliga reaktioner som väcks. Terapeuten frågar var och en om deras upplevelse och

ger sedan sin syn på dynamiken i gruppen och på olika lösningar. Klienten tar sedan plats i konstellationen för att pröva något av detta, en gest eller att säga något.

Psykoanalytiker Björn Wrangsjö skriver i förordet till Hellingers bok (2001) att i familjekonstellationer tycks det pågå något som är svårt att förstå teoretiskt. Han reflekterar kring att äldre delar av hjärnan är engagerade. Det intuitiva och det kroppsliga som berör djup biologi, vårt inre flockdjur betonas.

En grundpelare i familjekonstellationer enligt Hellingerinstitutet i Stockholm är det fenomenologiska förhållningssättet. Det innebär att terapeuten utgår från det som kan iakttas i uppställningen och från de fysiska och känslomässiga reaktioner som finns hos representanterna för medlemmarna i familjekonstellationen. Terapeuten utgår alltså helt från det han ser och iakttar i ögonblicket och det är sedan det vägledande för dennes interventioner. ([www.svenskahellingerinstitutet.se](http://www.svenskahellingerinstitutet.se))

## **7.2 Psykodrama**

Psykodrama utformades av Jacob Levy Moreno under 1920-talet i Wien. Syftet med psykodrama är att skapa en grund för förändring, att undersöka och bearbeta olika problem samt att finna nya handlingsmöjligheter och förhållningssätt. Ett drama i psykodrama består av tre olika faser: uppvärmning, handling/aktionsfas och dialogfas/sharing (Göransson och Berglind, 1998). Uppvärmnings-fasen kan bland annat bestå av rörelse till musik och samtal för att skapa ett kreativt och tillåtande klimat i gruppen. Under uppvärmningen kommer gruppen fram till ett tema där någon i gruppen, protagonisten, kommer i kontakt med något dilemma som väljs att undersöka i dramat. Dramat leds av regissören, ledaren för gruppen. Regissörens uppgift är att leda dramat i en meningsfull riktning för den som vill undersöka ett tema. Handlingen kan röra sig fritt mellan fantasi och verklighet och från dåtid till nutid. Protagonisten berättar i samspel med regissören om situationen som hen vill undersöka. Protagonisten väljer ut personer, så kallade hjälppjag, som får spela olika roller på de känslor, individer eller föremål som behövs för att återskapa situationen. Protagonisten tar en aktiv del i dramat och är den som känner till alla roller och bestämmer vad var och en ska säga och göra. De utvalda personerna börjar därefter agera utifrån den tilldelade rollen. Efter dramat delar de gruppmedlemmar som vill med sig av erfarenheter och känslor som de kommit i kontakt med under dramat.

## **7.3 Bildterapi**

Bildterapi är en behandlingsform där skapandet av bilder används som uttrycksmedel och för att förmedla budskap. I bildterapi tänker man att bildskapandet tillsammans med en bildterapeut har en läkande effekt som ger ökad hälsa och välbefinnande genom att föra samman kognitiva, känslomässiga och kroppsliga processer (Englund, 2004). Patienterna skapar bilder individuellt eller i grupp tillsammans med en terapeut för att undersöka situationen de är i eller en känsla. Det anses vara effektivt för personer som har en begränsad verbal förmåga eller personer som tenderar att intellektualisera och har svårt att sätta ord på känslor. Att använda bild som uttrycksmedel förekommer också i handledning.

## **7.4 Gestaltterapi**

Gestaltterapi är en inriktning inom den humanistiska psykologin som grundades på 50-talet av Fritz och Laura Pearls tillsammans med Paul Goodman (Steen-Hansen, 2007). Gestaltterapi har utvecklats ur fenomenologi där man observerar det som sker och det man gör utan att tolka det och på så sätt få en ökad förståelse om sig själv. I gestaltterapi vill man utforska hur

upplevelser uttrycks istället för att förklara eller tolka upplevelsen utifrån orsak och verkan. Man ser människan som en helhet och att kroppen vet mer än det som kan uppfattas med tankarna. Metoden är en processinriktad terapiform där målet är att integrera ny kunskap.

Den insikten kan inte tänkas ut i förväg utan skapas i stunden. Gestaltterapi är en relationell metod där det som anses vara läkande är relationen och mötet med terapeuten i olika upplevelsebaserade övningar.

## **8. Teoretiska perspektiv**

### **8.1 Systemteori**

Systemteori är ett grundläggande begrepp i psykosocialt arbete och fokuserar på hur alla delar i ett system påverkar varandra. Det är en del i vårt sätt att tänka och därför också av hur vi vill undersöka handledningsformatet Uppställningar/Life staging.

Systemteorin bygger på tankar om cirkularitet där det i system alltid pågår transaktioner, interaktioner och samband i stället för orsak och verkan-tänkande. Den bygger på tanken att helheten är större än summan av delarna och har influenser från ekosystemiska och ekologiska idéer samt språkvetenskap, filosofi, sociologi och biologi (Bernler/Johnsson, 2001). Ett system kan vara en grupp människor, en familj eller ett arbetslag där relationerna mellan individerna utgör organisationen av systemet. Varje förändring av relationerna mellan en eller flera individer i systemet påverkar hela systemet. Alla system är beroende av energi utifrån för att kunna förändras och utvecklas.

### **8.2 Socialkonstruktionism och narrativ teori**

Vi har valt att orientera oss utifrån Socialkonstruktionism (Gergen, 1985, Hoffman, 1992 ur Lundby, 2002) och Narrativ teori (White, 2007). Det gör vi eftersom Elisabet Wollsen säger att det är de teorierna som metoden bygger på.

De står för en grundsyn som innebär att det inte finns **en** sanning utan att vi själva skapar våra livsberättelser genom att välja ut vissa delar och låta andra falla bort och att vi ständigt omskapar och konstruerar det som vi kallar för verkligheten.

Vi kommer att ha på oss dessa teoretiska glasögon då vi går igenom vårt empiriska material och den litteratur vi valt. Eftersom Uppställningar/Life staging är skapad i denna teoretiska kontext kommer vi att undersöka hur teorin förhåller sig till metoden och resultaten.

Socialkonstruktionismens definition av att vara människa är att vilja skapa mening och att varje människa skapar sin egen bild av världen genom de konstruktioner som man gör av den verklighet man möter. Dessa konstruktioner skapas genom social samhandling och förhandlas genom språket. Kunskap finns mellan människor och det är i samspelet med närstående som en känsla av identitet utvecklas. Andra ordningens cybernetik är grundläggande här och innebär att terapeuten ser sig själv som en del av systemet och att det terapeutiska arbetet präglas av samarbete där terapeutens roll är att bidra till att skapa en kontext där förändring blir möjlig. Problemet måste förstås cirkulärt. (Lundby, 2002)

Narrativ teori (White, 2007), menar att det narrativa är en metafor för det att vi människor upplever och erfar våra liv genom de historier vi berättar om dem. Vårt livsnarrativ organiserar och ger mening åt våra upplevelser men det finns alltid känslor och upplevelser som inte blir innefattade i berättelsen. Berättelsen är också ett sätt att reglera känslor. "En historia kan definieras som en meningsfullhet som ger en ram för upplevelsen" (Epston et al, 1992, s.97 ur Lundby, 2002).

Fokuset för terapi eller handledning med narrativ inriktning är att få fram de dolda eller ännu inte berättade berättelserna och på så sätt vidga narrativet och möjligheterna för förändring. Det blir ett sätt att inte fastna i problemberättelsen. Här handlar det om att som handledare sträva efter att inte ledas av sin egen förförståelse utan förhålla sig öppen och i en icke-vetande position samtidigt som man riktar sina frågor utifrån undantag, värderingar och relationella, cirkulära aspekter.

Man använder sig också av externalisering, en metod där man lösgör problemet från personen eller systemet och ger det ett namn och en egen berättelse och förhåller sig till det som till ett separat objekt.

I den socialkonstruktivistiska och den narrativa teorin finns en koppling till Gregory Batesons (1979) tänkande om att det alltid finns mer att se än det man ser. Han menar att det finns så många skillnader att vi inte förmår att uppfatta alla. Människan kommer således att beskriva sin verklighet genom de distinktioner man själv gjort av dessa skillnader som man kan se, höra, lukta och känna och smaka. Det innebär att det finns många ogjorda bilder eller ohörda berättelser och att alla beskrivningar är förenklingar av den verklighet som beskrivs.

Tom Andersen (2007) säger att uttrycken är formativa, att vi blir de vi blir genom att uttrycka oss som vi gör från ögonblick till ögonblick. Han bygger vidare från Ludvig Wittgenstein (1953) som talar om språket som informerande men också formande, det erbjuder både möjligheter och begränsningar. Han menar att våra språkliga formuleringar fångar och förhåller.

Andersen (2007) använder begreppet “varande-i-världen” som innebär att vara i rörelse mot ständigt skiftande balanser och betonar samspelet mellan ord och kropp och rörelse. Han beskriver verkligheten som multivers, det vill säga att den består av lika många verkligheter som antalet människor.

### **8.3 Lekutrymmet**

Donald Winnicott var en engelsk barnläkare och psykoanalytiker som har haft stort inflytande på objektrelationsteorin. Han betonar lekens betydelse och använder ordet “lekutrymme” för att beskriva den plats där vi får tillgång till vår kreativitet och har möjlighet att förhålla oss öppna för nya upplevelser. Han menar att det är det kreativa betraktelsesättet som får oss att känna att livet är värt att leva. (Winnicott, 1983)

“Hela människans upplevelseexistens bygger på lekandet. Vi är inte längre antingen introverta eller extroverta. Vi upplever tillvaron på övergångsfenomenens område, i den spänningsladdade sammanflätningen av subjektivitet och objektiv iakttagelse i ett område som ligger mellan individens inre verklighet och den gemensamma verkligheten hos en värld som ligger utanför individerna”. (Winnicott, 1983, sid.89)

### **8.4 Fenomenologi**

Fenomenologi (av grekiskans *phainomenon*, det som syns) är en teori och metod inom filosofin och läran om fenomen och väsen (Wikipedia 2019). Inom fenomenologin strävar man efter att se bortom våra förutfattade meningar och antaganden om hur ett ting är och hur vi människor uppfattar det genom våra sinnen. Filosofisk fenomenologi grundades av Edmund Husserl. Husserl som menade att vårt enda sätt att förstå världen är genom subjektiviteten. Inom fenomenologin studerar man därför inte orsakssamband mellan tingen utan anser att man inte kan finna någon absolut sanning eller kunskap om ett ting eftersom all kunskap går genom erfarenheten av den.

Fenomenologin vill beskriva det som visar sig genom att beskriva det man har erfårit vilket starkt skiljer sig från naturvetenskapen med sitt krav på objektivitet. Ett fenomen är någonting som visar sig eller framtråder. Inom fenomenologin finns intentionalitetsteorin som också utvecklats av Edmund Husserl. Den teorin beskriver hur människor söker att ge allt en mening och ser människan som både skapande och mottagande (Bullington & Karlsson, 1984).

## 8.5 Spegelneuroner

Neurofysiolog Giacomo Rizzolatti upptäckte 1992 spegelneuroner (Bauer, Engvén & Fischer, 2007). Rizzolatti visade hur vissa nervceller i hjärnan avger samma signaler om vi själva gör en rörelse eller om man ser andra göra samma rörelse. På så sätt förbinds människors medvetanden ihop. Först trodde forskarteamet att det endast handlade om rörelse men kom att utvidgas till känslor och empati. Samma neuroner aktiveras när en människa känner någonting som när en människa i dess närhet känner någonting. När människor träffas är det vanligt att vi reagerar känslomässigt på sinnesstämningar och situationer som andra befinner sig i och vi visar det ofta med vårt kroppsspråk. Omedvetet kan vi överföra beteenden som hör ihop med en känsla, detta kallas emotionell smitta. Bauer, Engvén & Fischer (2007) diskuterar hur vi i vår vardag är starkt beroende av denna intuitiva kunskap för att samleva med andra. Som exempel tar författaren trångselen på en gågata där vi i ögonblicket behöver kunna förutse och känna in framtida händelseförlopp för att undvika att krocka med andra. Även utan rörelsen till hands behöver vi kunna uppfatta hur det är med andra människor, utan ord förstå andras avsikter och handlingar som till exempel höra att någon ljuger.

Systemet med spegelneuroner fungerar oberoende av vårt analytiska tänkande som Bauer et al (2007) skriver. Det analytiska tänkandet kan ibland utgöra ett hinder för att intuitivt uppfatta vad som pågår. Vår förmåga till känslomässig förståelse av andra människor bygger inte enbart på våra delade föreställningar som kan utbytas utan kan även aktiveras och registreras i mottagarens hjärna. Denna förståelse kallas mentalisering eller theory of mind. Spegelneuroner är det system som möjliggör dessa processer. Denna process sker simultant och omedvetet. Någonting kan kännas obehagligt utan att man vet varför vilket beror på att vårt varseblivande som aktiverar spegelneuroner inte blir medvetet registrerade, de är subliminala, känslan går före tanken (Bauer, Engvén & Fischer, 2007).

## 9. Resultat

Analysen resulterade i fem olika teman som kom fram ur intervjumaterialet efter den tematiska analys som vi genomförde och vars process beskrivs i metodavsnittet. Temana är: rakt in i känslan och kroppen då orden inte står i vägen, tillgång till fler perspektiv, samskapande och delaktighet, ökad empati och vikten av handledning som en trygg plats. Respondenterna är fokusgruppen, två handledare med erfarenhet av att leda Uppställningar samt en deltagande observation som en av oss skrev efter ett utbildningstillfälle. Frågorna vi ställde var desamma till fokusgruppen och handledarna och de finns i bilaga 1.

### 9.1 Rakt in i känslan och kroppen då orden inte står i vägen

I Uppställningar får deltagarna ingen berättad information utan den information de får är det de ser och upplever i sin egen och varandras positioner. De får då förlita sig på det som deras sinnen uppfattar och hur det känns i kroppen och vad känslan förmedlar. Många beskriver att det blir en stark upplevelse och att det är befriande att inte ha fått en förhistoria eller hypoteser och teorier om ärendet.

*Jag tänker att man går in mer, man blir mer upptagen av känslan än att försöka sätta ord på och förklara det man ser. /Respondent 2*

*Jag tror att det blir så här av att vi reagerar fysiskt och känslomässigt, massa information som kommer ur det fysiska, små skillnader i positioner gör stor skillnad på den fysiska upplevelsen. Det händer i personerna och mellan personerna. Man får syn på saker utan en massa hinder i vägen. Fasta övertygelser, föreställningar och fördomar får inte fäste utan orden. /Handledare 2*

Respondenterna beskriver att orden kan stå i vägen för att komma åt känslan och det man personligen kämpar med i handledningen. Att man i handledningen kan gömma sig bakom orden genom att teoretisera.

*Jag tänker också att man kommer förbi berättelsen... Det blev ganska tydligt att det (bakgrundsinformation) behövdes inte. Man måste inte veta alla relationer, vad alla heter och alla runt omkring och då hände det och då sa den det och så där. Utan man kan gå ganska snabbt på kärnan (i uppställningar), vad är problemet, så. Man kan skippa det momentet liksom. /Respondent 4*

*"Att inte veta" är ett kreativt rum som gör att personer i en grupp samskapar och samtidigt kan uppleva att det berör. Känslomässigt, kroppsligt samt personligt i den "roll" de tilldelats - utan att helt förstå scenen eller situationen. /Handledare 1*

*Man kommer bort från all den här bakgrundsinformation som kanske inte egentligen är det som är viktigt med det man vill ha hjälp med. Vad man själv kämpar med i handledningen. /Respondent 2*

*Det skulle tillföra att inte hålla på och vara så tillrättalagd, att man går rakt på de känslor som det väcker men också lite mer spot on - vad är kärnan så att säga, för att sen kunna utifrån vad man kommer fram till vad som är någon slags kärna, även om det inte är något konsensus så men att kunna lyfta också det lite, se det från lite olika håll. /Respondent 5*

*Jag tror att orden står i vägen. Man kan gömma sig bakom ord... det är väldigt lätt i en handledningsgrupp att man blir romantiserad kring det eller känna gud vad fint och vad bra, den kan allting och så. Men den utsätter sig inte till exempel. Och det kan man komma runt med det här (uppställningar) tänker jag. /Respondent 4*

## **9.2 Tillgång till fler perspektiv**

Uppställningar utgår från att det inte finns en sanning utan oändligt många och vill skapa möjligheter att se situationer och personer ur så många olika perspektiv som möjligt. Att se många olika möjligheter och vara fria att ta till sig det som man vill och känner passar.

De flesta respondenterna beskriver att Uppställningar öppnat upp för fler perspektiv och andra dimensioner.

*Jag fick en ny syn på saker och ting. Jag är medveten om att det är ju inte sanningen på något vis men det öppnade upp för att kunna tänka på ett annat sätt så snarare än att det var sanningen det som syntes så blev det tydligare för mig, att det som jag tänker kanske inte är sanningen, det jag tänker från början kanske inte är sanningen. Det finns andra sätt att se det här på. / Respondent 4*

*Jag hade en grupp häromdagen som inte testat Lifestaging tidigare. De blev fascinerade av hur det kunde ur handledningsärendet komma upp vad som händer i gruppen just nu. Att allt händer samtidigt på olika plan, sin roll i ärendet, hur de har det i gruppen. Hur alla får nytta av det och det blir inte bara fokus på ärendet. /Handledare 2*

Genom att man i Uppställningar förhåller sig på ett öppet sätt utan beskrivande ord tänker respondenterna att perspektiven kan breddas.

*Orden kan störa genom att de riktar in oss på ett spår när det egentligen finns flera olika perspektiv eller dimensioner i ett ärende, som vi missar när vi bara pratar om det. Det finns så mycket detaljer, det blir ett närmande, mikroskopiskt, man går närmare. Lyfter perspektiven ur detaljerna. /Handledare 2*

*Jag kan tänka att en skillnad också kan bli att om du sätter ord på det då blir det också lätt att välja en, så behöver det väl inte vara, man kanske kan hålla sig mer öppen för att det kan vara olika, bredare perspektiv om man inte sätter ord på var och ett utan det får vara lite friare på något sätt. /Respondent 2*

### **9.3 Samskapande och delaktighet**

I Uppställningar är alla i handledningsgruppen delaktiga, antingen som aktörer eller som observatörer. Alla är med utifrån olika positioner och är fria att göra på sitt sätt vilket i sin tur påverkar andra och man skapar på det sättet en helhet tillsammans. Något som både ger en frihet och berör enligt respondenterna.

*Alla verkade bli berörda på olika sätt, några skrattade, några fick tårar i ögonen och alla uttryckte en rad olika känslor när de fick frågorna. Ofta fokus på närhet och avstånd mellan varandra och känslor som väcktes av andra genom ögonkontakt eller kroppskontakt. Det var många som var förvånade över att det som hände "stämde". /Deltagande observation*

*Jag var i min bubbla fast man agerar ihop med andra. Man var lite fri där faktiskt /Respondent 3*

*Alla blir delaktiga och det blir en upplevelse för alla i rummet även de som bara tittar på. Handledare 2*

Flera respondenter tar också upp betydelsen av att placera in sig själv i Uppställningen och att kunna observera sig själv och hur det påverkar samspelet som uppstår utifrån.

*Det är ju tilltalande att man själv är med i, att man ställer upp sig själv också tycker jag. Annars är det så lätt, jag har ju varit med om att man har gjort skulpturer och så men då har det nog mer varit familjen eller så här och man har ändrat men det här att man just är en del av det, det är jätteviktigt. /Respondent 2*

*Jag tänker att det blev, att när man är med och är aktör så hamnar man ju i det också, att man blir en egen aktör i det stora dramat eller vad man ska säga. För man vet ju inte själv vad som förväntas av en. Man går ju på något som uppstår.....Det gör något att man är med och faktiskt är en person i dramat. Och att det påverkar. Respondent 4*



## 9.4 Ökad empati

Genom att perspektiven breddas och att deltagarna är med och skapar uppställningen upplevde flera respondenter att de kände en ökad förståelse och empati för varandra och de personer som de arbetar med.

*Så blir det ju att var och en blir en mer verklig person. I och med att då får varje person ge sitt perspektiv eller hur det skulle kunna kännas genom att använda sitt inre och sitt omedvetna liksom. /Respondent 5*

*Men sen tänker jag att när man gör uppställningen så är ju alla personer som är inblandade där fysiskt på ett sätt och det tänker jag kan öka möjligheten till empati också ... det kan vara ett sätt att öka mentaliseringsförmågan i det då inför att det till exempel kanske inte är enbart roligt att vara en person som uppfattas som negativ eller så är... då är personen där annars kan man alltid snacka om den pappan eller den kusinen men nu är den faktiskt där och man ser att den också gör någonting, den kanske också har någon intention eller så. /Respondent 2*

*Handledaren beskriver ett långdraget rehabiliterande som pågått i flera år där personen bad att få visa hur hon kände och då gjorde handledaren en uppställning. De som deltog fick helt nya perspektiv hur det var för personen, ja nu förstår jag, så kan du ju inte ha det! De personer som hade makt i ärendet fick syn på nya infallsvinklar och kände det personen kände. Efter det så förändrades allt, åtgärder ändrades och personen upplevde sig lyssnad på och låsningen löstes upp. /Handledare 2*

*Lite det där att alla gör väl det bästa de kan utifrån sin förmåga, den kommer fram lite bättre på något vis. Alla har någon intention med det man vill göra och den behöver inte vara dålig /Respondent 4*

*Tonen var lågmäld och tempot lugnt, man behandlade varandra med allvar och respekt. Innehållet tenderade att bli relationellt direkt och existensiellt många gånger också. /Deltagande observation*

## 9.5 Vikten av handledningen som en trygg plats

Många av respondenterna tog upp betydelsen av hur handledaren agerar för att kunna leda och skapa trygghet när man gör Uppställningar. Vikten av trygghet i gruppen och handledningen som en "safe place" som Elisabeth Wollsnén betonade, kommer upp i intervjuerna.

Uppställningar är en metod som väcker mycket känslor och där man behöver visa sig inför varandra så det är inte förvånande att det här temat kommer upp. Det är en annorlunda metod som de flesta inte har erfarenhet av vilket kan skapa osäkerhet när man ska pröva den. (Därför blir det särskilt viktigt att handledaren har koll på alla i gruppen och ger stöd vid behov samt att strukturen är tydlig och att förutsättningarna finns att få tid och utrymme i en ostörd miljö.)

*Det blir lätt att man blir blottad eller att man blir väldigt känslomässigt berörd av det här sättet att jobba så jag tänker att det är viktigt att man blir hållen i det. /Respondent 2*

*De hjälpte till genom att säga "det går bra" även fast jag kanske inte visste exakt så hjälpte hon till på något sätt. Bra stöd från ledarna, det kändes tryggt att vara sådär lite vilsen. /Respondent 1*

*Man måste kunna ha tid att ta hand om det då. Att det är strukturerat är nog viktigt. Början och slut, tid och reflektion efteråt. Att man har instruerat vad det är också, ordentligt. /Respondent 3*

*Jag tror att det nog är bra att det är tryggt i en ostörd miljö och att man har liksom ramen satt och att alla kommer att vara kvar hela tiden. /Respondent 5*

*Man behöver själv känna sig trygg om man ska våga prova en metod. /Respondent 2*

## **10. Diskussion**

Våra frågeställningar om hur det upplevs att delta i metoden Uppställningar/Lifestaging och om det gör någon skillnad att börja i kroppen och känslan gentemot att börja med en verbal beskrivning har ledsagt oss igenom det här papperet. Vi har med ledning av frågeställningarna sökt teoretisk förankring i litteraturen och tagit del av upplevd erfarenhet av metoden genom våra intervjuer och observationer. Här vill vi låta det teoretiska och det upplevda mötas.

Vi har i vår studie funnit att det finns en hög överensstämmelse mellan den teori vi fördjupat oss i och den upplevda erfarenhet som respondenterna förmedlar. Att använda Uppställningar i handledning verkar innebära att man skapar ett utrymme för deltagarna att befinna sig i den icke-vetande positionen som skapar möjligheter för att uppleva mer av den multiversa verklighet som består av lika många sanningar som människor, sanningar som dessutom är satta i ständig rörelse och förändring. Bateson (1979) betonar att det alltid finns mer att se än det man ser. Utrymmet som skapas i Uppställningar/Life staging behöver vara en trygg plats där det skapas ett lekutrymme som blir kreativt och meningsfullt. Uppställningar kan bli det lekutrymme som Winnicott (1983) beskriver.

Det verkar göra en skillnad att börja med upplevelsen i kroppen och känslan utan att ha fått en verbal beskrivning och den skillnaden beskrivs av respondenterna som något positivt och som något som kan tillföra fler dimensioner i handledning. Skillnaden består i att förförståelsen inte kan forma tänkandet utan det är den direkta upplevelsen i stunden som skapar idéer utifrån sinnesintryck. Den erfarenheten verkar ge en utökad förståelse för samspelet mellan den handledde och de personer som hen möter i sitt psykosociala arbete. Man verkar kunna förhålla sig öppen för fler perspektiv och möjliga beskrivningar. Dessutom verkar metoden kunna bidra till ökad empati både i förhållande till klienter och kollegor.

Utrymmet som skapas genom att nästan inga ord används i metoden beskrivs av respondenterna som att det innebär en större frihet. Det verkar ge plats för var och en att gå in mer i sig själv och lyssna till den inre dialogen och till kroppen och känslan utan att behöva ta ställning. Fredman och Bownas (2017), betonar den narrativa och systemiska idén om att "inte förstå för snabbt". Den riktar sig till vårt tänkande jag där vi har vår förförståelse och våra fördomar och till vår hjärna som arbetar på att tolka och kategorisera världen för oss. Viktiga funktioner som vi inte skulle klara oss utan men som i det terapeutiska och sociala arbetet ofta styr in oss på problemfokusering och berättelser som blir snäva och förenklade.

Att orden ofta kan stå i vägen var något som många av respondenterna betonade. Wittgenstein (1953) beskriver det som att orden är informerande men också formande. Människan är meningsskapande och det beskrivs bland annat i intentionalitetsteorin som hör hemma i fenomenologin. Även den socialkonstruktivistiska teorin bygger på detta. Det som vi förnimmer ger vi mening och mening konstrueras genom språket vilket begränsar oss. Om man brygger över till det narrativa perspektivet så är det en viss berättelse som är dominant och som vi gärna passar in den meningen i. I det narrativa tänkandet arbetar man med syfte att

bredda och fördjupa de berättelser om sina liv som människor kommer med och att skapa nya berättelser, nya spår i hjärnan som kan ge möjligheter till förändring (White, 2007).

Det var flera respondenter som lyfte fram att det var meningsfullt att få se "sig själv" agera i uppställningarna. Vi tycker att det går att se på uppställningar som en form av externalisering då den handledde som gör en uppställning kan få en distans till sig själv och till systemet där man ingår och därmed få syn på vad som händer på ett nytt sätt. Att man på detta tydliga sätt tittar på hela systemet där den professionella är en självklar del som påverkar hör hemma i andra ordningens cybernetik (Lundby, 2002). Alla påverkar allt men den professionelle har ansvar för att skapa en kontext som gör det möjligt att utvecklas och se fler möjligheter. I det här sammanhanget är det handledaren som har det ansvaret.

Något som betonades av respondenterna var också hur de påverkades av varandra på ett känslomässigt plan. Att de fick en ökad empati för personerna i uppställningen, både de som gestaltades men också för sina kollegor. Deras förståelse ökade för de intentioner som fanns hos var och en. Idag vet vi något rent fysiologiskt om vad som händer med oss människor när vi är tillsammans via kunskapen om spegelneuroner. Det innebär att vissa nervceller i hjärnan ger samma signaler till oss vare sig det är vi själva eller någon annan i vår omgivning som exempelvis gör en rörelse eller uttrycker en känsla (Bauer 2007). Vi känner samma känsla. I Uppställningar finns således en större möjlighet att utveckla empati både för sina klienter och sina kollegor eftersom man sätter deltagarna i en situation där de behöver använda sina sinnen och sin kropp för att försöka förstå. Vårt analytiska tänkande kan ibland vara ett hinder för att uppfatta vad som pågår. Elisabeth Wollsen beskriver att hon märker detta tydligt i handledningsgrupper och hon betonar också vikten av att det skapar gemensamma upplevelser där man både får vara allvarlig men också skratta och vara lekfull. Denna process ökar tryggheten i gruppen, menar hon (Workshop mars 2019). Bownas och Fredman (2017) betonar vikten av att vi behöver göra oss mer medvetna om hur vi påverkar varandra genom våra kroppar och uttryck. Att tänka på hur man själv känner i sin kropp i möten med klienter och handledda. Vad skickar jag ut för signaler och vilka signaler är jag extra mottaglig för? I Uppställningar behöver vi lita till kroppens signaler eftersom vi inte har orden att orientera oss efter.

Betydelsen av trygghet är något som också kommer fram på flera sätt i intervjuerna. Vikten av att handledaren står för ett tydligt hållande med struktur och ramar som ger tid och utrymme och att man som handledd får guidning i processen. Att handledaren har fokus på vad som händer med deltagarna lyfts också fram.Handledningen behöver vara en trygg plats för det är då vi kan bli kreativa och öppna för nya insikter, öka vår empati och förståelse och uppleva en starkare känsla av mening (Bownas och Fredman 2017).

Uppställningar verkar vara en metod som kan bidra med ytterligare dimensioner till handledningen där hela kroppen används för att förstå ett dilemma. Vi kan genom den bli mer medvetna om hur vi påverkar och påverkas av varandra vilket kan öka samarbetsförmågan och utveckla förståelsen för de klienter man arbetar med. Dessa effekter kan vara möjligt att även andra metoder får fram men det ligger inte inom ramen för detta paper att undersöka men kan vara ett område för vidare forskning.

Då detta är en liten studie i ett utbildningssammanhang skulle det vara intressant att man tittar på grupper där man har använt Uppställningar som handledningsmetod under en längre period och jämföra med någon annan handledningsmetod för att se om det är skillnad på vad handledningen tillför samt vad det innebär att använda metoden om det inte finns den trygghet som deltagarna efterfrågar.

## Referenser:

- Andersen, T., 2011. *Reflekterande processer : samtal och samtal om samtalen 5.*, Smedjebacken, Bokförlaget Mareld
- Bateson, G., 1979. *Ande och natur*, New York: Dutton.
- Bauer, J., Engvén, M. & Fischer, R.J., 2007. *Varför jag känner som du känner : intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna*, Stockholm: Natur & kultur.
- Berglind, H., 1998. *Skapande ögonblick : psykodrama och sociodrama*, Stockholm: Cura.
- Bernler m.fl, 2012, *Psykosocialt arbete, idéer och metoder*, Stockholm, Natur och Kultur.
- Bernler, G. & Johnsson, L., 2001. *Teori för psykosocialt arbete 3:e utg.* Stockholm, Natur och kultur
- Bownas, J. & Fredman, G., 2017. *Working with embodiment in supervision : a systemic approach*, New York, Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V., 2006. *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bullington, J. & Karlsson, G., 1984. *Introduction to phenomenological psychological research. Scandinavian Journal of Psychology*, 25(1), pp.51–63.
- Cajvert L., 2019, *Handledning - från intervju till avslutat uppdrag*, Lund, Studentlitteratur.
- Cajvert, L., 2013. *Handledning : behandlarens kreativa rum*, Lund, Studentlitteratur.
- Englund, B. (red). 2004. *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier*. Lund, Studentlitteratur.
- Fredman, G, Papadopoulou, A & Worwood, E, 2018 *Collaborative consultation in mental health*, New York, Routledge.
- Hellinger, B., Ten Hövel, G. & Engvén, M., 2001. *Familjen - boja eller kraft : samtal om insnärjdhhet och befrielse*, Stockholm, Wahlström & Widstrand.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun. 3.* [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Lundby G., 2002. *Livsberättelser och terapi*. Stockholm, Natur och Kultur
- Malterud, K., 2014. *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning : en introduktion 3.*, Lund, Studentlitteratur.
- Steen-Hansen, E., 2007. *Gestaltterapi ; en metode som er for god til kun å brukes på syke mennesker*. Utposten, 36(5), pp.19–21.
- Tveiten, S., 2014. *Yrkesmässig handledning - mer än ord*, Lund, Studentlitteratur.
- White, Michael, 2007. *Maps of Narrative practise*, New York, W.W Norton & Company Inc.
- Wikipedia, 2019. <https://sv.wikipedia.org/wiki/Fenomenologi>

**Winnicott, DW. 1983. *Lek och verklighet*, Stockholm, Natur och Kultur**

**Wittgenstein, 1953. *Philosophical Investigations*. Oxford, Blackwell.**

**[www.lifestaging.se](http://www.lifestaging.se)**

**[www.svenskahellingerinstitutet.se](http://www.svenskahellingerinstitutet.se)**

## **Bilaga 1**

### **Frågor till fokusgruppen**

Vad var skillnaden med att starta med en uppställning jämfört med att starta med en verbal beskrivning?

Hur upplevde du skillnaden?

Kan uppställningar tillföra något i handledningen? I så fall vad?

Skulle du kunna tänka dig att använda uppställningar i handledning? När i så fall? Om inte - varför?