

Parterapi på familjerådgivningen: En jämförelsestudie av Transaktionsanalytisk behandling (TA) och traditionell behandling (TAU)

Sammanfattning

Bakgrund: Många familjerådgivningsbyråer i Sverige saknar regelbundna utvärderingar. Att utvärdera behandlingsresultat har till syfte att utveckla en evidensbaserad praktik.

Syfte: Syftet med denna jämförande studie var dels att genomföra en utvärdering av verksamheten, dels att undersöka klienternas skattningar av parterapi med traditionell behandling (TAU) med skattningar av Transaktionsanalytisk parterapi (TA).

Metod: Två mätningar genomfördes med hjälp av skattningsformulär (QDR) författat av Ahlborg, Lilleengen, Lönnfjord & Petersen (2009). Första skattningen gjordes vid studiens och behandlingens påbörjande och en andra skattning gjordes vid det avslutande behandlingstillfället. Skattningsformuläret bestod av 36 frågor där fem olika relationsvariabler efterforskas: Enighet, Samhörighet, Tillfredsställelse, Sensualitet och Sexualitet. SPSS version 23.0 har använts för statistiska beräkningar.

Resultat: Deltagarna i studien hade mellan 65-83 % förbättrade skattningar för alla fem QDR-indexen vid andra mättillfället. De som erhöll traditionell behandling skattade högre värden inom alla relationsvariabler (75-90 %). Detta var ett förväntat resultat då traditionell behandling med EFT-inslag är väl beforskat enligt flera studier. Mellan 55-80 % av studiegruppen som erhöll TA uppvisade förbättringar på två index, Enighet och Samhörighet.

Diskussion: Båda behandlingsmetoderna som använts i studien ledde till förbättringar enligt klienternas skattningar, men TAU, som används i nuvarande verksamhet, gav bäst effekt. Då TA inte har så stor forskningstradition var det viktigt att utvärdera dess bidrag. Av studien framgår att paren hade god nytta av två diagnostiska verktyg – Skriptintervjun, som kartlägger

vars och ens livshistoria, och Interlocking Racket System som belyser parets samspelelmönster.

Slutsats: Studien visar att traditionell behandling fungerar tillfredsställande samt att behandling med TA också ger goda resultat men behöver bcforskas ytterligare, särskilt för att i framtida behandling uppnå förbättringar av relationsvariablerna Sensualitet och Sexualitet – områden av stor betydelse för parets välbefinnande enligt tidigare forskning.

Nyckelord: Anknnytningsmönster, EFT, Interlocking Racket System, Parterapi, QDR, Samspelelmönster, Skriptintervju, Transaktionsanalys, TA

Introduktion: Familjerådgivning och parterapi

Familjerådgivning anses vara en angelägen fråga och erbjuds enligt lag till medborgarna i samtliga Sveriges kommuner. Under 2015 rapporterades 36000 genomförda stödsamtal till par och familjer, varav 50% syftade till att lösa problem i parrelationen. De sökande är vanligen mellan 30-49 år gamla. Antalet personer som besökt familjerådgivningen per 1000 invånare har ökat från 8 personer 2004 till 10 personer 2015 (Socialstyrelsen 2016).

Inom familjerådgivning bedrivs ett kvalificerat psykosocialt behandlingsarbete. Svensk och internationell forskning visar generellt att goda parrelationer främjar hälsan, men det finns få vetenskapliga studier om de behandlingsmetoder som används och vilken effekt dessa har (Lundblad 2005). Teori och praktik behöver mötas för att insatserna ska leda till utveckling av en evidensbaserad praktik (Oscarsson 2009).

På 1970-talet blev systemteori och familjeterapi ett värdefullt komplement till det psykodynamiska synsättet och arbetssättet, i Sverige såväl som i andra länder (Litzell Berg 2015). Viktiga internationella influenser till parterapi i Sverige kom bl. a från Sue. M. Johnsson & L.S. Greenberg (1985) och John Gottman (Gottmann & Levensson 1999, 2002).

Johnsson utvecklade Emotionally Focused Therapy, EFT, en anknytningsorienterad metod som används i Sverige idag. Gottman har i studier undersökt om det finns mönster i relationen som kan skilja olyckliga par från lyckliga par (Gottman & Levensson 1999).

Den traditionella parterapien i anglosaxiska länder presenteras ofta som en strukturerad behandling med en bestämd metod och med ett bestämt antal sessioner, vanligtvis 10-20 samtal. Terapiprocessen enligt EFT består exempelvis av nio steg som inte nödvändigtvis kommer i ordningsföljd: Steg 1-4 handlar om att öka medvetenheten i parförhållandet. Man identifierar problemområden, anknytningsmönstret - cykeln, känslor och omformulering av relationen; Steg 5-7 handlar om att skapa en ny trygg och stabil anknytning. Man identifierar vad var och en upplever och observerar vilka anknytningsbehov som finns; Steg 8-9 handlar om att befästa det nya anknytningsmönstret (Johnsson 2004).

Huvudförfattaren till denna artikel är familjerådgivare inom kommunal familjerådgivning sedan 1995 och har valt att jämföra traditionell behandling (TAU), som består av EFT, med transaktionsanalytisk behandling (TA), för att utröna vad den kan tillföra parterapien inom familjerådgivningens kontext. Speciellt har två diagnostiska verktyg inom TA använts, Skriptintervjun och Interlocking Racket System.

Transaktionsanalys i korthet

Transaktionsanalys är ”en personlighetsteori, en teori om socialt beteende och en systematisk psykoterapimetod” (ITAA, 2011). Personlighetsteorin förklarar hur vi fungerar internt såväl som i relation till andra. Tyngdpunkten i teorin ligger i analysen av ”transaktioner”. Med en transaktion avses ett utbyte mellan två personer där båda får någon form av uppmärksamhet.

Ett centralt tema i TA-teorin är att människor utvecklas i samspel med andra människor och att transaktionerna med andra är väsentliga för måendet. En annan del av TA:s

individualpsykologi handlar om den psykiska strukturen hos en individ och består av jagtillstånd (Ohlsson, Björk & Johnsson 1992). Jagtillstånden är uppdelade i tre olika kategorier: Förälder, Vuxen och Barn. Dessa begrepp definieras som ”ett sammansatt system av tanke och känsla manifesterad med ett vidhängande beteendemönster” (Berne 1972, s. 11).

Två diagnostiska verktyg som används inom TA för att förstå individens livssituation är den sk. Skriptintervjun och Interlocking Racket System. Skriptintervjun omfattar minnen, händelser, samt en nulägesbeskrivning och en föreställning om personens framtida liv (Ohlsson, Björk & Johnsson 1992).

Begreppet ”Interlocking Racket System” (Holtby 1979) kan översättas med parets gemensamma fastlåsningsmönster. Detta mönster är sammansatt av tre olika delar. Den första hanterar individens **grundläggande övertygelser** om sig själv, om andra och om världen. Sådana Skriptantaganden, som de uttrycks i Skriptintervjun, grundläggs från tidiga upplevelser innan förhållandet påbörjades. Exempel från föreliggande studie kan vara ”min röst spelar ingen roll ”eller ”man får stå ut till man nästan stupar.

Den andra delen består av **favoritkänsloutspelen/beteenden**.

Favoritkänsloutspelen består av en inre känsla som inte uttrycks och en yttre som visar sig genom ett vidhängande beteendemönster. Det kan komma till uttryck som vrede, sorg, och besvikelse, etc. Enligt Holtby (1979) fungerar den enes favoritkänsloutspel som förstärkande erfarenheter hos den andre.

Den tredje delen i mönstret består av **förstärkande erfarenheter**. De är upplevda erfarenheter från det förflutna både från nuvarande relation och tidigare relationer som förstärker individens grundläggande övertygelser.

Forskningsöversikt

Terapeutisk allians

Enligt Armelius (2002) visar metaanalyser av psykoterapeutiska insatsers effekt på att alla väl utförda terapeutiska metoder ger ungefär samma resultat. Flera forskare har kommit till liknande resultat (Andersson & Lambert 1995; Bergin & Garfield 1994; Lambert & Ogles 2004; Leichsenring 2003; Lipsey & Wilson 1993; Smith, Glass & Miller 1980; Wampold 2001). Alliansen mellan terapeut och patient är den faktor som betraktas som den viktigaste för utfallet (Philips & Holmqvist 2008). Enligt Bordin (1979) är det två aspekter som definierar terapeutisk allians, dels överenskommelsen mellan terapeut och klient om målsättningen och dels uppgiften med terapin.

Familjerådgivning med traditionell behandling

En klinisk studie undersökte samband mellan allians och utfall av behandling hos 250 par som sökt familjerådgivning i Norge (Anker, Duncan, Owen & Sparks 2010). Man fann att första sessionens allians inte hade samband med utfallet, men däremot att sista sessionens allians predicerade bra utfall. Duarte (2003) undersökte i sin avhandling effekt av familjerådgivning ur ett sociologiskt perspektiv. Avhandlingen syftade bl.a. till att studera kontaktpunkterna mellan kvinnors och mäns strävan att lösa parrelationers konflikter. Sociala strukturer och maktmekanismer, menar Duarte, inverkar på relationen och skapar konflikter. Dessa maktstrukturer bidrar till att förvränga parternas förståelseprocess av livet tillsammans. Duarte påvisade att familjerådgivaren inte kan förändra samhällsliga strukturer men snarare att med co-terapeutisk metod få paret att förstå och bryta dessa strukturer och mekanismer och att lära paret att kommunicera bättre och komma fram till gemensamma lösningar.

Lundblads avhandling (2005) hade sitt fokus på ett folkhälsoperspektiv. Denna studie omfattade 312 par på sex olika familjerådgivningsbyråer där relationsvariabler, familjevariabler och individuella variabler användes i självskattningsformulär före och efter

behandlingen samt två år efter avslutad behandling. Studiens resultat visade att både män och kvinnor skattade stora eller medelstora positiva förändringar i samtliga variabler som undersökts. Initialt skattade kvinnorna allvarigare problem än männen. Behandlingsinsatsen var fem samtal i genomsnitt.

I Lundblads studie användes självskattningsformuläret Dyadic Adjustment Scale (DAS) som är utvecklat av Spanier (1976) och har använts i hundratals publicerade studier inom varierande områden. För att passa svenska förstagångsföräldrar kompletterade Ahlborg, Persson & Hallberg i en studie (2005) formuläret till att omfatta frågor kring kommunikation, sensualitet och sexualitet – dimensioner som var av avgörande betydelse för förstagångsföräldrars välmående. Ahlborg benämnde självskattningsformuläret Quality of Dyadic Relationship, QDR, som omfattade 33 variabler.

Självskattningsformuläret utvecklades ytterligare av Ahlborg, Lilleengen och Petersen (2009) som i en jämförandestudie undersökte hur nittio män och kvinnor i långa äktenskap, (mer än 20 år) med 47 par som kontaktade familjerådgivningen validerade självskattningsformuläret. Formuläret omfattade 36 variabler (QDR36). Studien visade att formuläret hade god validitet och reliabilitet på både korta och långvariga relationer.

Befintlig forskning på traditionell behandling visar generellt på goda behandlingsresultat som t ex en meta-analys (Johnsson et al. 1999) där man sammanställt behandlingsresultatet från fyra av de mest rigorösa studierna.

Transaktionsanalys i terapi

En svensk avhandling (Ohlsson 2010) fann att av 60 evidensbaserade studier av TA i psykoterapi visade 50 studier på positiva effekter. Det rädde emellertid delade meningar om alla dessa studier verkligen var evidensbaserade (Johnsson 2011). Khalil (2007) undersökte 34 studier och fann att endast 19 av dessa var evidensbaserade och 12 visade positiva effekter

av TA. Hon drog vidare slutsatsen att TA var effektivast inom gruppterapi. Elbing (2007) kom fram till att det var möjligt att genomföra lyckade RCT-studier inom TA, men att det inte fanns tillräckligt många genomförda studier av god vetenskaplig kvalitet, endast 7 stycken, varav 3 var evidensbaserade.

Ett smärre antal avhandlingar och vetenskapliga artiklar inom olika områden av Transaktionsanalytisk psykoterapi har tillkommit under senaste åren. Johnsson (2011) undersökte tre metoder för att beskriva en transaktionsanalytisk gruppterapi i svensk kontext bestående av: (1) Diagnos/klientbedömning med Skriptintervju; (2) Psykoterapimetoden; och (3) Terapeutiska alliansen.

TA har i senare studier visat sig vara effektivt i behandling av långtidssjuka (McLeod 2013) och patienter med posttraumatiskt stressyndrom (Harford & Widdowson 2014). Widdowsons publicerade avhandling (2016) handlade om TA i behandling av depression och används idag som en manual för Transaktionsanalytisk psykoterapibehandling.

Det saknas således i hög grad forskning eller utvärdering av behandling inspirerad av Transaktionsanalytisk teori och metod.

En jämförande studie av TA och TAU inom familjerådgivning

Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie var dels att genomföra en utvärdering av den traditionella behandling som används i familjerådgivningen i en stad i södra Sverige, dels att jämföra klienternas skattningar av traditionell parterapi (TAU) med skattningar av Transaktionsanalytisk parterapi (TA) med inslag av Skriptintervju och Interlocking Racket System, som ett nytt inslag i familjerådgivningen.

För att uppnå detta syfte formulerades följande fyra huvudsakliga forskningsfrågor:

- (1) Uppvisade klienterna som fick TAU i parterapi förbättrade resultat efter behandlingens avslut utifrån hur de skattade fem relationsvariabler (QDR index)?
- (2) Uppvisade klienterna som fick TA i parterapi förbättrade resultat efter behandlingens avslut utifrån hur de skattade fem relationsvariabler (QDR index)?
- (3) Vilken betydelse hade Skriptintervjun för deltagarnas upplevelse av behandlingen med TA?
- (4) Vilken betydelse hade deltagarnas förståelse av Interlocking Racket System för behandlingsresultatet med TA?

Metod

Deltagare, urval och datainsamling

Studien genomfördes 2016-17 och omfattade 40 klienter. Dessa bestod dels av 10 par som fick traditionell behandling i form av EFT-inspirerad parterapi, dels av 10 par som fick TA-terapi där Skriptintervju och Interlocking Racket System använts som diagnostiska verktyg. Båda grupperna deltog 7-12 gånger i samtalsterapin. Gruppen som erhöll traditionell behandling hade i genomsnitt 8,8 samtal medan gruppen med TA-terapi erhöll 11,4 samtal. Jämförelsegruppen och studiegruppen som också fick inslag av TA i behandlingen skilde sig inte nämnvärt åt från varandra vad gäller åldrar, sysselsättning eller relationens längd. Deltagarna, som var i åldern 22-53 år, var förvärvsarbetande eller studerande. Parrelationens längd varierade från 2 till 28 år. Deltagarna angav som skäl att söka familjerådgivning likartade problem vid söktillfället. Det vanligaste problemet var svårigheten att kommunicera.

Deltagarna hade via intagningsförfarandet till familjerådgivningen blivit informerade om studien av behandlaren, tillika huvudförfattaren, som är socionom, certifierad transaktionsanalytiker (CTA) och europeisk certifierad psykoterapeut (ECP). Båda grupperna hade skriftligen samtyckt till sitt deltagande. I samtycket beskrevs behandlingsupplägget och att deltagarna omfattades av sekretess i forskningsrapporten.

När paren tackat ja till deltagande genomfördes ett slumpmässigt strategiskt urval vilket innebar att vartannat par blev erbjudna TAU-behandling och vartannat par TA-behandling. Båda grupperna fick behandlingsupplägget och dess olika delar presenterat för sig vid första tillfället. Samtliga deltagare i studien, dvs. båda grupperna, fyllde i ett självskattningsformulär som mäter kvalitén av den dyadiska relationen (QDR/Ahlborg et al. 2009) före och efter behandlingen. QDR är testat på 820 förstagångsföräldrar som efter 6 månaders barnafödande fyllde i formuläret. Skattningsformuläret är testat med Cronbach's alpha samt med faktoranalys.

Varje deltagare beskriver genom 36 frågor relationsklimatet fördelade på fem olika relationsvariabler (Ahlborg et al. 2009): (1) Förmåga att komma överens; (2) Tillfredsställelse (inkl. kommunikation); (3) Samhörighet; (4) Sensualitet; och (5) Sexualitet.

Gruppen som fick TA fyllde dessutom vid sista behandlingstillfället i ett frågeformulär avseende Skriptintervjun och ett frågeformulär avseende parets gemensamma fastlåsning (Interlocking Racket System).

Terapiprocessen enligt traditionell behandling (TAU)

På familjerådgivningen där den aktuella studien genomfördes är fokus i parterapi starkt influerat av EFT. Studien bygger på terapeutens samlade erfarenheter. Behandlingsinnehållet kan variera under terapiprocessens gång (7-12 sessioner) med stödjande, klargörande och känslomässigt bearbetande samtal.

Behandlingen inleds med att paret fyller i ett skattningsformulär (QDR36, Ahlborg et al. 2009; beskrivs närmare under rubriken datainsamling). Utifrån skattningsformuläret får behandlaren viktiga hypoteser om vad som behöver förändras och ett instrument att mäta behandlingens resultat. Man börjar med att tillsammans med paret undersöka deras individuella anknytningsmönster (Bowlby 1994). Inom TAU i aktuell studie har genomförts nio olika steg i behandlingsprocessen som inte nödvändigtvis följer i bestämd ordning.

De första stegen i terapiprocessen handlar om att få syn på vilket anknytningsmönster var och en har och att avlasta eventuell skuld hos individen. Ett anknytningsmönster kan vara när den ene i paret har ett pådrivande sätt och den andre är undandragande. Det gäller att genom empatiska omformuleringar spegla var och en och skapa en trygg bas där de kan börja anknyta till terapeuten för att sedan utveckla samspelet.

Ytterligare använda interventioner i TAU är ”enactment”-iscensättning i rummet där man kan uttrycka sig känslomässigt till varandra här och nu. Detta är en kraftfull intervention som skapar hopp och inger trygghet och säkerhet i relationen. Detta stärker parets känslomässiga band. Denna intervention sker oftast i slutfasen i behandlingsprocessen men man använder den även tidigt i processen. I slutfasen av terapiprocessen har kvalitén i kontakten, vid framgångsrik behandling, skiftat till mer trygghet, närhet och tillit. Partners uttrycker vad de behöver i relationen. Andra beteenden som också förändras är förmågan att lösa problem och den sexuella kontakten i parförhållandet både ökar i intensitet och kvalité (Johnsson 2004).

Terapiprocessen enligt transaktionsanalys (TA)

TA är en kontraktsterapi vilket innebär en ömsesidig överenskommelse om att uppnå specifika mål med behandlingen (Johnsson 2011). Inledningsvis ifylls ett skattningsformulär som ger en nulägesbeskrivning av individens upplevda livssituation (QDR36, Ahlborg et al. 2009).

Behandlingen påbörjas genom att paret var för sig får beskriva vad man vill uppnå för förändring för egen del och vad man som par önskar för förändring. Därefter genomförs en s.k. Skriptintervju bestående av 43 frågor som var och en av klienterna svarar på. Den ene i paret blir intervjuad av terapeuten och den andre lyssnar och vice versa. Både terapeut och den andre i paret skapar en gemensam förståelse kring personens tidigare liv. Denna del av behandlingsprocessen sker under samtalstillfällena 1-4.

Från samtalstillfälle 5-6 studeras parets gemensamma ”fastlåsning”, Interlocking Racket System (Holtby 1979). Paret får beskriva vad som händer när de kommunicerar och den gemensamma låsningen tydliggörs. Därefter tydliggörs samspelets mönster visuellt av terapeuten (via blädderblock) för var och en utifrån var och ens livshistoria och hur det kommer till uttryck i parförhållandet.

Resterande samtalstillfällena 7-12 syftar till att skapa en ökad medvetenhet i parförhållandet. Paret kan tillsammans med terapeuten bryta och utforska nya mönster som är mer ändamålsenliga för den känslomässiga kontakten. Genom olika interventioner får var och en i paret kontakt med tidigare ”gömda känslor” som inte blivit uttryckta eller behov som inte blivit tillfredsställda under barndom och uppväxt (Widdowson 2016).

Huvudförfattaren har i den här studien speciellt undersökt två diagnostiska verktyg inom TA, dels Skriptintervjun, dels Interlocking Racket System. I den här studien används speciellt ”tillåtelse transaktioner”, dvs att terapeuten ger klienten budskap som aktivt motsäger förbud mot att t.ex. visa känslor. Terapeuten kan då säga det är okay för klienten att känna det han/hon känner och ge bekräftande uppmärksamhet (Crossman 1966).

Metodologiska hänsyn

I en jämförelsestudie som denna, av en traditionell respektive en ny behandlingsmetod, föreligger en risk för systematisk favorisering av en metod till förmån för en annan, sk. "Allegiance" (Luborsky et. al.1999), särskilt som huvudförfattaren är certifierad transaktionsanalytiker. För att minimera risken att "favorisera" studiegruppen till förmån för jämförelsegruppen har varken inläsning av TA litteratur eller TA-handledning erhållits under studiens genomförande.

Däremot har kontinuerlig EFT-handledning erhållits under studiens genomförande eftersom den bedrivs stadigvarande på mottagningen för familjerådgivare där huvudförfattaren deltagit tillsammans med övriga rådgivare. Huvudförfattaren har inte genomfört någon komplett TA-behandling efter avlagd certifiering 1992 till transaktionsanalytiker. Psykodynamiska teorier, EFT och andra metoder har varit tongivande i huvudförfattarens förståelse till studiegruppen. TA har funnits med som en del av den samlade erfarenheten som erhållits under tiden som behandlare.

Statistik och resultat

Beräkningar och databearbetning utfördes med SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 23.0. För att göra jämförelser mellan två tidpunkter/mättillfällen användes det icke-parametriska testet Wilcoxon signed Rank-Test med en 5% signifikansnivå. För jämförelser mellan grupperna vid samma mättillfälle användes Mann Whitney U-test med samma signifikansnivå. Huvudförfattaren har inte gjort någon analys av skillnader i svar avseende kön, civilstånd, åldersgrupper eller antal samtal i varje grupp då urvalet är för litet.

Resultat

Av de 20 personer som fick frågeformulär om Skriptintervju (Ohlsson, Björk & Johnsson 1992) och frågeformulär kring parets gemensamma låsning (Interlocking Racketsystem, Holtby 1979) var det 19 personer som svarade (10 kvinnor och 9 män).

I sammanfattningen av svaren (se tabell 1) framkom att personerna skattade betydelsen av att samarbeta, dvs. fylla i intervjun tillsammans med sin partner 89% (17st) som mycket stor respektive stor. Förståelsen av min livssituation med hjälp av Skriptintervjun skattades av 79% (15st) till mycket hög respektive hög.

Vad gäller beskrivningar av vilken betydelse det hade att Skriptintervjun genomfördes med partnern angavs t.ex. följande svar: ”Att svara på konkreta frågor om vår situation gjorde mig mer medveten om vad jag vill, saknar och behöver”, ”Tydliga kopplingar till varandras upplevelser under barndomstiden” och ”Att få ge uttryck och berätta mer om mig i en trygg miljö att få större förståelse för A.”

Flera par i studien beskrev vad de upplevde som värdefullt: Här gav två personer följande beskrivningar: ”Att förstå, bli lyssnad på bli förstådd och få verktyg att lösa problem med min partner” och ”Att se hur gamla vanor/händelser påverkar mitt beteende idag.”

Tabell 1. Resultat avseende skriptintervju

1. I vilken grad har skriptintervjun bidragit till din förståelse av din livssituation?					
Mycket hög	hög	varken eller	liten	Ingen	Ej svar
5	10	2	2	0	1
2. Vilken betydelse hade det att intervjun gjordes tillsammans med din partner?					
Mycket stor	stor	varken eller	liten	Ingen	Ej svar
7	10	1	1	0	1
3. Vilken betydelse har skriptintervjun för förståelsen av modellen Interlocking Racket System?					

Mycket stor	stor	varken eller	liten	Ingen	Ej svar
5	8	4	1	0	2

Sammanfattning av svaren om gemensam fastlåsning (se tabell 2) visade att 89%. (17st) ansåg att modellen var mycket tydlig respektive tydlig. I 95% (18st) av svaren framkom betydelsen av att blädderblock användes för förtydligande av modellen. Det framkom också att i 84% av svaren (16st) hade förståelsen av modellen bidragit till en förändring av samspelet i mycket hög respektive hög grad.

Formuläret innehöll också öppna frågor kring en eventuell ökad förståelse för relationen samt modellens styrka respektive svaghet och om deltagarna i studien upplevde förändringar i samspelet kopplat till förståelsen av modellen. Här följer några citat. ”Förstår bättre hur N fungerar och varför han biter ihop istället för att prata”; ”Hon klagar på att jag inte snickrar jag känner mig som en värdelös man”; ”Det blev tydligt vad jag har med mig för känslor och saknat som liten och hur jag försöker kompensera det nu och detsamma för P och vari olikheterna ligger som bidrar till ökade missförstånd i kommunikationen idag.”

Vad gäller modellens styrka så framhölls tydligheten med modellen och att den visualiserades med hjälp av blädderblock: ”Den fokuserar både på mig och min partner vilket gör det lättare att identifiera gemensamma problemområden”; ”Kunde reflektera tillbaks på föregående vad som skrevs på papper.” Det negativa med modellen beskrevs som att den ”förklarar beteendet men ger inga verktyg till en lösning”.

Vad gäller exempel på förändringar beskriver de svarande ”Vi kommunicerar bättre, jag förstår min partner bättre”; ”Tydlig med vad jag behöver och vill och kommunikation”; ”Jag försöker gå fram lugnare i mitt bemötande i pressade situationer”; ”Hur vi pratar och löser konflikter innan de uppstår”; och ”Behov av att vara öppen, tydlig och inte dra mig undan när vi är oense.”

Tabell 2. Resultat avseende gemensam fastlåsning

1. Vilken betydelse har modellen för din förståelse av din relation till din partner?					
Mycket hög	hög	varken eller	liten	obetydlig	Ej svar
9	9	0	1	0	1
2. Hur begriplig är modellen?					
Mycket tydlig	Tydlig	varken eller	Ganska otydlig	Otydlig	Ej svar
5	12	1	1	0	1
3. Vilken betydelse hade det för dig att vi använde blädderblock när vi förtydligade nedtecknandet av modellen?					
Stor	Liten	varken eller	Ringa	Ingen	Ej svar
17	1	1	0	0	1
4. I hur hög grad har din förståelse av modellen bidragit till en förändring i ditt samspel med din partner?					
Mycket hög	hög	varken eller	Ganska obetydligt	Ingen	Ej svar
5	11	2	1	0	1

Ett Wilcoxon-test utfördes för att utröna om det fanns skillnader mellan ingångsvärdena vid starten av behandlingen jämfört med vid avslutad behandling. Resultatet (se tabell 3) visade att hela gruppen, dvs både studiegruppen och jämförelsegrupp, hade högre värden på alla fem QDR-index vid avslutad behandling.

Tabell 3. Wilcoxon-test för totalgruppen mätning 1 jämfört med mätning 2 (n=40)

QDR index	Mätning 1		Mätning 2		Sig
	M	SD	M	SD	
Enighet	4.37	.496	4.89	.448	.000
Samhörighet	3.58	.713	4.26	.848	.000
Tillfredsställelse	3.82	.620	4.43	.707	.000
Sensualitet	3.79	.958	4.41	1.01	.001
Sexualitet	3.27	.742	3.74	.678	.000

Vidare genomfördes samma beräkning för enbart studiegruppen (se tabell 4). Studiegruppen hade högre värden på QDR-indexen Enighet och Samhörighet vid avslutad behandling. Störst förbättring fanns för Enighet. En tendens till förbättring fanns också för index Sexualitet.

Tabell 4. Wilcoxon-test för studiegruppen (TA) mätning 1 jämfört med mätning 2 (n=20)

QDR index	Mätning 1		Mätning 2		Sig
	M	SD	M	SD	
Enighet	4.46	.357	4.94	.509	.004
Samhörighet	3.82	.693	4.19	.794	.030
Tillfredsställelse	4.04	.494	4.36	.731	.064

Sensualitet	4.07	.854	4.39	1.15	.170
Sexualitet	3.48	.700	3.87	.738	.052

Vid avslutad behandling uppvisade jämförelsegruppen förbättring inom alla fem kategorier (se tabell 5). Störst förbättring fanns för kategorierna Samhörighet, Sensualitet och Tillfredsställelse.

Tabell 5. Wilcoxon-test för jämförelsegruppen (TAU) mätning 1 jämfört med mätning 2 (n=20)

QDR index	Mätning 1		Mätning 2		Sig
	M	SD	M	SD	
Enighet	4.19	.552	4.85	.453	.000
Samhörighet	3.34	.660	4.33	.914	.000
Tillfredsställelse	3.59	.660	4.49	.694	.000
Sensualitet	3.51	.994	4.43	.876	.001
Sexualitet	3.05	.737	3.61	.603	.002

Diskussion

Denna jämförelsestudie visade att klienterna på familjerådgivningen var förbättrade vid avslutad behandling. De resultat som framkom visade att mellan 65 % och 83 % av totalpopulationen hade förbättrade skattningar vid mättillfälle två avseende de fem kategorierna som studerats, **enighet, samhörighet, tillfredsställelse, sensualitet och**

sexualitet. Den terapeutiska inriktning man valt, en anknytningsbaserad behandlingsmodell, tycks passa den klientgrupp som sökt parterapi under den tid då uppföljningen genomfördes.

De par som ingick i gruppen som fick traditionell behandling (jämförelsegruppen) skattade överlag högre på samtliga frågor. Resultatet indikerar på vikten av att tidigt i behandlingen fokusera på var och ens anknytningsmönster. Den känslomässiga låsningen bearbetades på ett tidigt stadium i processen där fokus var på här och nu. Paren skapade ett nytt tryggt känslomässigt band. De fick genom en trygg inramning möjlighet att uppleva ett nytt tryggt anknytningssätt. Denna grupp fick stöd i att endast fokusera på ”här och nu” vilket kan upplevas som befriande och som ytterligare kan förklara att denna grupp skattade högre värden. En begränsning med TAU behandlingen var att en djupare förståelse över var och ens uppväxtvillkor blev begränsad.

Studiegruppen fick dessutom i behandlingen ta del av den andres livshistoria, vilket kan öka förståelse för den andre och därmed stärka banden på längre sikt. En svårighet med studiegruppens design blev en frustration över längden av behandlingstiden som var maximerad till 12 gånger. En fördjupning av behandlingsresultatet hade varit önskvärt. I studiegruppen fick 30 % av paren inledande samtal innan första skattningstillfället (innan studiens start) vilket kan förklara att gruppen hade signifikant högre värden vid första mättillfället i jämförelse med TAU gruppen.

Då terapeuten inte erhållit någon TA-handledning under studiens genomförande kan detta också bidragit till lägre värden vid skattningstillfälle två. Enligt Khalil var TA mest effektiv som gruppterapi vilket kan vara ytterligare en förklaring till att TAU hade högre värden i skattningarna.

Förslag till framtida forskning

Förslag på fortsatt forskning inom området är att undersöka hur ett framtida utfall blir om man integrerar båda modellerna i en gemensam arbetsmodell. TA har sin styrka i det intrapsykiska perspektivet och beskrivningar hur låsningar blockerar samspelet. TAUs styrka ligger i den känslomässiga anknytningen här och nu. Designen skulle kunna vara 15 samtal för att nå en genomarbetning både av den intrapsykiska och den interpersonella nivån.

Fran Parkin (2014) beskriver en teori om ett empatiskt engagemang med fokus på otillfredsställda anknytningsbehov där teorierna kompletterar varandra. Förhoppningsvis kan paren då också beskriva en ökad tillfredsställelse vad gäller sexualitet och sensualitet.

Denna studie visade något lägre skattningar med avseende på sexualitet och sensualitet, kanske beroende på att behandlaren inte utforskar dessa områden om inte paren själva väljer att ta upp dessa frågor. Dessa områden är dock av stor betydelse för parets välbefinnande enligt (Hansson & Ahlborg 2012) som har beskrivits i en longitudinell studie.

Referenser

- Ahlborg, T. (2004). Experienced quality of the intimate relationship in first-time parents. Diss. Göteborg: Nordic School of Public Health.
- Ahlborg T., Persson LO & Hallberg L. RM. (2005). Assessing the quality of the dyadic relationship in first-time parents: development of a new instrument. *Journal of Family Nursing*, 11(1), ss. 19-37.
- Ahlborg, T., Lilleengen, A.-M., Lönnfjord, V., & Petersen, C. (2009). Quality of dyadic relationship in Swedish men and women living in long-term relationships and in couples in family counselling – Introduction of a new self-report measure, QDR36. *Nordic Psychology*, 61(3), ss. 23-46.
- Andersson, E.M., & Lambert, M.J. (1995). Short-term dynamically oriented psychotherapy: A review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 15(6), ss.503-514.
- Anker, M.G., Duncan, B.L., Owen, J., & Sparks, J.A. (2010). The alliance in couple therapy: Partner influence, early change, and alliance patterns in a naturalistic sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), ss. 635-645.
- Armelius, B.-Å. (2002). Diskussion om evidensbaserad socialtjänst-en-deja-vu upplevelse. *Social-vetenskaplig tidskrift nr 2-3*.
- Bergin, A. E., & Garfield, S.L. (Red.) (1994). Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change (4thed). New York: John Wiley & Sons.
- Berne, E. (1972). What Do You Say After You Say Hello? New York: Grove Press.
- Bordin, E.S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16, ss. 252-260.
- Bowlby, J. (1994). En trygg bas. Stockholm: Natur och Kultur.

- Crossman, P. (1966). Permission and Protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5 (19), ss.152-154.
- Duarte, M.Z. (2003) "Vi kanske kommer igen om det låser sig", kvinnors och mäns möte med familjerådgivning. Diss. Lund: Sociologiska Institutionen.
- Elbing, U. (2007). A search for transactional analysis studies according to Evidence Based Medicine (EBM) criteria, *EATA Newsletter* 90(oct).
- Gottman, J.M., & Levensson, R.W. (1999) "What predicts change in marital interaction over time "A study of alternative models" *Family press Journal*, 38.2 (1999):ss.143-58. Print.
- Gottman, J.M., & Levensson, R.W. (2002). "A Two-Factor Model for predicting When a Couple Will Divorce": Exploratory Analysis Using 14-Year Longitudinal Data *Family Process journal*, 41.1(2002):ss.83-96. Print.
- Greenberg, L., & Johnson, S.M. (1988). Emotionally Focused Therapy for Couples. New York: Guilford Press.
- Hansson, M., & Ahlborg, T. (2012). Quality of the intimate and sexual relationship in first time parents. *Sexual and reproductive Healthcare*, 3 (2012) ss. 21-29.
- Hartford, D., & Widdowson, M. (2014). Quantitative and qualitative outcomes of transactional analysis psychotherapy with male armed forces veterans in the UK presenting with post-traumatic stress disorder. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 5(2): ss.35-65.
- Holtby, M.-E. (1979) .Interlocking Racket System. *Transactional Analysis Journal*, 9(2), ss.131-135.
- International Transactional Analysis Association (2011). *Training and Exam Handbook section 7*, Retrieved August 15, 2011, from <http://www.ityaa-net.org>.

- Johnsson, R. (2011). Transactional analysis psychotherapy Three Methods Describing a Transactional analysis group therapy. Diss. Lund universitet: Printus, Malmö.
- Johnsson, S.M. & Greenberg, L.S. (1985) "Emotionally focused couples therapy: An outcome study" *The Journal of Marital and Family Therapy* 11(3) ss.313-17.
- Johnsson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: creating connection* – 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Johnsson, S., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally Focused Couples Therapy: Status & challenges (A meta-analysis). " *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), ss. 67-79.
- Khalil, E., Callaghan, P., & James, N. (2007). Transactional analysis: A scoping exercise for evidence of outcome. Report prepared for the Berne Institute. The University of Nottingham, School of Nursing.
- Lambert, M.J., & Ogles, B.M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. *I: Lambert, M.J. (ed.) Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change*. 5th ed. New York, Wiley, ss.139-93.
- Leichsenring, F. (2003). The effectiveness of psychodynamic psychotherapy and cognitive behaviour therapy in treatment of personality disorders: a metaanalysis. *American Journal of Psychiatry* 160, ss.1223-32.
- Lipsey, M.W., & Wilson, D. B. (1993). The efficacy of psychological, educational and behavioural treatment: Confirmation from meta-analysis. *American Psychologist*, 48, ss. 1181-09.
- Luborsky, L., Diguier, L., Seligman, D. A., Rosenthal, R., Johnson, S., Halperin, G., Bishop, M., & Schweizer, E. (1999). The researchers own therapeutic allegiances – A "wild card" in comparisons of treatment efficacy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, s.6132. Psychotherapy part 1), *psykologitidningen* nr 6, 19-22.

- Lundblad, A.-M. (2005). Kärlek och hälsa Par-behandling i ett folkhälsoperspektiv. Diss. Nordiska högskolan för folkvetenskap, Göteborg.
- McLeod, J. (2013). Process and outcome in Pluralistic Transactional Analysis counselling for long-term health conditions: a case series. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(1), ss. 32-43.
- Ohlsson, T. (2010) Scientific evidence base for transactional analysis in the year 2010. Annex 2 – the Psychotherapy List: References to research on Transactional Analysis psychotherapy effects. 1963-2010. *International journal of Transactional Analysis Research*, 1(1), ss. 24-29.
- Ohlsson, T., Björk, A., & Johnsson, R. (1992). Transaktionsanalytisk psykoterapi – TA i teori och praktik. Lund: Studentlitteratur.
- Oscarsson, L. (2009). Evidensbaserad praktik inom socialtjänst. Örebro: SKL Kommentus
- Parkin, F. (2014). Breaking the Circuit: The power of Empathy and Understanding Interlocking Racket Systems in Deepening Work With Couples. *Transactional Analysis Journal 2014*, vol. 44(3), ss. 208-17.
- Philips, B., & Holmqvist, R. (2008). Vad är verksamt i psykoterapi. Stockholm: Liber AB.
- Smith, M.L., Glass, G.V., & Miller, T.I. (1980). The Benefits of Psychotherapy. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Socialstyrelsen (2016). Statistik om Kommunal familjerådgivning 2015. Sveriges officiella statistik.
- Spanier G.B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 48, ss.15-27.
- Litzell Berg, Pia. (2015). ”Parterapins utveckling”. *Socionomen* (4), ss.22-26.
- Wampold, B.E. (2001) *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods, and Finding*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Widdowson, M. (2016). *Transactional Analysis for Depression*. London & New York:
Routledge.