

# "Nu vill jag undersöka andra saker i livet"

## Patricia Tudor-Sandahl i samtal med RAMLäsa

**Patricia Tudor-Sandahl drar sig alltmer tillbaka och har så gjort de senaste fem åren. Hon skriver böcker, undervisar blivande psykoterapeuter, föreläser, talar i radion, tar andningspauser på Österlen och mycket mer. Men för några år sedan avvecklade hon sitt arbete som psykoterapeut.**

"Det går inte ihop med min önskan att få undersöka andra saker i livet. Som terapeut måste du ge det nästan omöjliga löftet att finnas tillhands den tid som någon behöver dig. Det kan innebära flera år och den tiden kan jag inte längre lova", säger hon.

En cancersjukdom fick henne att skriva självbiografin *"Ett himla liv"*.

"Den boken ändrade mitt liv", säger Patricia Tudor-Sandahl. Mottagandet var mycket blandat med många olika reaktioner. Starka och positiva från "vanliga" läsare, däremot mer tveksamma från kollegor. Den enda riktigt negativa recensionen var just från en kollega, i en facktidsning för psykologer.

"Hon ansåg att jag hade gått över alla gränser för vad som är möjligt för en psykolog/psykoterapeut. Det värsta var dock förlusten av en nära vän, som även hon ansåg att man inte kan avslöja sina pinsamheter."

"Jag hade många gråtnätter. Men det gav mig samtidigt en bestämd känsla av att vilja gå min egen väg." Patricia Tudor-Sandahl fortsatte att skriva. Det blev *"Ordet är ditt"*, som till hennes stora glädje och förvåning också valdes till Månadens Bok i en bokklubb. "Jag började känna mig fri."

### Att söka hjälp i psykoterapi

De människor som sökt henne är huvudsakligen kvinnor. Hon har märkt en viss skillnad i ålder mot tidigare, de är ofta litet yngre. Många har hört, sett eller läst henne, skaffat en uppfattning om henne i något sammanhang, vilket gjort det lättare att ta kontakt.

"Man har ett ansikte, till skillnad om man på måfå slår upp ett namn på Gula sidorna. På så vis har kontakten startat med en positiv förväntan, vilket oftast är bra men inte alltid", tillägger Patricia Tudor-Sandahl.

Jag undrar över vad människor söker för, vilka problemen är. Hon svarar snabbt.

"Man söker efter mening, det finns något oförlöst, någon slags längtan efter att "komma hem till sig själv". En hunger efter sammanhang."

Eftersom hon numera gjort klar sin andliga inriktning, vet människor var hon står, säger Patricia Tudor-Sandahl. Alla vill ju bli älskade. Inte avvisade utan bli sedda och bekräftade. Att välja terapeut handlar också om att rädda sin självkänsla, fortsätter hon.

"Man vill kolla läget innan man blir tilltufsad igen."

"Det finns en oerhörd kraft i psykoterapi, men ibland och med fel terapeut kan det göra mer skada än nytta", säger Patricia Tudor-Sandahl eftertänksamt och fortsätter:

"Det händer att en människa kan fastna i ett tillstånd av att trampa vatten."

"Terapin blir ett ändamål i sig. Om ingen utveckling sker, är det förödande."

"Bra psykoterapi kan däremot vara så förändrande", säger hon med kraft.

"Jag är tydlig i mitt val av inriktning, den objektrelaterade terapin." I samma andetag säger hon att teorier är goda tjänare men dåliga herrar.

Patricia Tudor-Sandahl var med och startade Stiftelsen Stockholms Akademi för Psykoterapiutbildning 1994. Hon



Patricia Tudor-Sandahl

FOTO: PER-OLOF STOLTZ

var skolans första rektor, men har nu trätt tillbaka för Leif Havnesköld. Patricia Tudor-Sandahl markerar att skolan helt och hållet håller på objektrelationsprinciper, vilket har varit en bärande hållning genom åren. Hennes uppfattning är att de blivande terapeuterna bör lära sig att mejsla ut sina alldeles egna vägar och inte slaviskt utöva ritualer.

### Dialog och föreläsning

Även om Patricia Tudor-Sandahl har slutat med att ge individuell terapi, kan hon träffas för utvecklande samtal. Där är hon själv en aktiv part med frågor och reflektioner. På grund av sitt intresse för möte och dialog har hon tagit del av vad en "filosofisk" terapi-kontakt kan innebära, en nygamal form av samtal, mer utvecklad i Norge än här. Som delvis ger annorlunda svar på existentiella frågor än vad traditionell psykoterapi gör. Patricia Tudor-Sandahl tror att en del av den psykiska

utmattning eller "ytbrändhet" – som hon föredrar att kalla det – många lider av nu, hänger ihop med brist på mening och sammanhang.

"Jag tror på mötets kraft", betonar hon. "Ett enda möte kan ha betydelse för en människa, för mig, för någon annan."

Men Patricia Tudor-Sandahl var inte beredd att fortsätta som terapeut.

"Nu känner jag mig inte bunden av regelverket längre." Hon utvecklar vidare hur hon anser att en "sund" rörelse är på gång i hennes skrå.

"En del psykoterapeuter har börjat tala öppnare om vad de faktiskt gör, istället för vad de borde göra – och ökar därmed sin medvetenhet." Hon påpekar livligt att man hela tiden måste förnya sig och ställa frågor. Helt enkelt växa som terapeut.

Det är också sådana frågor hon tar upp i sin föreläsning på RAM-konferensen i Norrköping: Att livet är ändligt att en tid kommer för summering, uppdatering. Att man imorgon inte behöver göra det man gjorde igår. Att en förändring inte behöver vara slutet, utan början på en ny fas i livet – och hur detta "tröskeltillstånd" skapar både skräck och möjlighet för oss. Vad det innebär att ha ett yrke, vad som krävs av oss och vad vi kräver av våra klienter. Om oss själva i vår egen organisation. Vad man behöver själv. Hur man kan få egen näring.

### Erfarenhet av missbruk

Patricia Tudor-Sandahl säger att hon själv inte har några större erfarenheter av arbete med missbrukande människor. Det är inget hon har sysslat med specifikt. Däremot är hon anhängig. En syster i USA med svåra alkoholproblem, gjorde att Patricia Tudor-Sandahl reste över och deltog i en anhörigutbildning. Hon uttrycker sig mycket bestämt när hon säger att hon tror på en individualiserad behandling. Det finns inte några enkla vägar.

"AA kan nog vara bra, men är inte en sanning för alla, det kan inte vara den enda läkningen."

"Mitt sätt att se på livet", fortsätter

Patricia Tudor-Sandahl, "är att allt sker i relation. För att bli en sann och frisk människa krävs att bli sedd som man är."

"Blir man utsatt för föräldrarnas egna begär, blir använd som föräldrarnas förälder, tappar man tidigt kontakt. När man inte vet vad som skall hända nästa dag eller nästa stund. Livet blir osäkert och oplanerbart, vilket skapar otrygghet, någonting som tex kan leda till missbruk." Hon betonar åter att behandling måste vara individualiserad.

Om Patricia Tudor-Sandahl yrkesmässigt inte har arbetat med missbrukande/beroende människor, har hon desto större erfarenhet av arbetsplatser med alkoholproblem. Hon blir mycket upprörd över den stora feighet hon upplevt hos olika arbetsledare. Hon går upp i varv när hon säger att många inte vågar vara tydliga gentemot sina anställda. I denna fråga måste chefer få stöd, något hon arbetat mycket med.

"Chefer vill ofta vara "snälla" och bagatelliserar därför problemen, men det handlar inte om snällhet utan om brist på kurage", säger hon med eftertryck.

### England-Sverige

Är det någonting hon saknar efter snart fyrtio år i Sverige? Efter en stunds tystnad svarar hon:

"Det jag aldrig kan få, en "engelskhet" i luften! En bror från England påminde henne nyligen genom sitt besök.

"Man blir ju så att säga framkallad av andra."

"Jag är roligare på engelska", skratrar hon. Och så berättar hon en historia som inträffade i tunnelbanan för ungefär femton år sedan.

"En kvinna sade något mycket nedlåtande om utlänningar, varpå jag svarade på min mest snobbiga engelska: "Excuse me, but I am from England!" Kvinnan ryckte till, såg ångerfull ut och svarade: "Oh, I thought you were from Yugoslavia."

"Men jag skall verkligen inte klaga, jag är en extremt skonad utlänning", säger hon.

### Läs-och lyssnartips

Vill Patricia Tudor-Sandahl vill dela med sig av några litteratur- och musiktips? Det vill hon gärna – och föreslår nedanstående titlar. "Det här sådant som jag just nu blir stimulerad av."

EVA NOVIK

### Bokförslag

- Dana Zohar/Ian Marshall: "*Själellens intelligens*", Forum 2000
- Erwin Yalom: "*The gift of therapy*" (kommer på svenska)
- James Hillman: "*Finn själellens styrka*", N&K 2001
- Lisbeth Palmgren/Barbro Sandin: "*Galenskap som risk och möjlighet*", Dualis 2000

### Musik

- Dino Lipatti spelar Bach, Scarlatti, Mozart och Schubert
- The Tango lesson, filmmusik
- Keith Jarrett "The Köln Concert"
- Mats Rondin spelar Rachmaninovs "*Vocalise*"
- The music of Hildegard von Bingen "*Vision*" med bl a Richard Souther

**Patricia Tudor-Sandahl** är fil.dr i pedagogik, fil.lic i sociologi, leg. psykolog och psykoterapeut. Specialist i klinisk psykologi. Tillsammans med maken driver hon Sandahl Partners. Ofta anlita föreläsare. Medverkat i radions sommarprogram och "Tankar inför dagen". Kom till Sverige från England 1964. Har två döttrar. Bor på Södermalm i Stockholm och har sitt andningshål på Österlen. Hemsida: [www.sandahls.se](http://www.sandahls.se)

### Bokutgivning

- Om barnet inom oss (1983)
- Det glömda självet (1989)
- Det omöjliga yrket (1990)
- Den fångslände verkligheten (1992)
- Ett himla liv (1996) självbiografi
- Ordet är ditt (1997)
- Den tredje åldern (1999)
- Tid att vara ensam (2002)