

# Senior Psykologen

Årgång 13. 2:2010

## Ordföranden har ordet

När våren gör sin entré efter en lång kall vinter så känns det som ett under. Varje gång. Det blir så grönt att det nästan gör ont i ögonen och värmen njuts bäst över en kopp kaffe på en skyddad trappa där den kyliga vinden inte kommer åt. Och sedan kommer den fantastiska sommaren!

Den riktiga svenska sommaren! Hoppet om den goda, varma sommaren överger oss aldrig. Förr varade sommaren en evighet – nu går den snabbt över. Men nog är värme och sol i lagom mängder något att njuta av och vara lycklig över.

Jag upptäcker för varje år som går att tiden liksom krymper – det går så fort – man hinner inte med allt man hade tänkt sig. Och inte gör man allt det, som man egentligen vill göra. Det är så mycket som tränger på, som är viktigare. Att prioritera blir ett slagsmål mellan plikt och önskedrömmar. Varför blir det så?

Vi, som är specialister på det psykiska och har varit med länge och borde kunna det, har heller inte alla svaren – vi följer inte regelboken, därför att konsten att leva är så svår.

FRÅN FILOSOFISKA REFLEXIONER till den konkreta verkligheten är steget ibland motvilligt, men eftersom hösten, och med den vår aktiva period efter sommarens lata dagar, närmar sig, vill jag tipsa om programmen längst bak i tidningen.

Men också en tillbakablick på vad som hände i våras. Årsmötet i Göteborg den 7 maj inleddes redan på

förmiddagen och blev en spännande upplevelse. Forskarna på psykologiska institutionen, Christian Jacobsson, Ann Frisén, Carl-Martin Allwood och Annika Dahlgren delade generöst med sig av de projekt de arbetar med just nu. En helgjutten dag i psykologins och forskningens tecken. Deras bidrag refereras med början på sidan 3.

Fredrik Wagnström, nyvald i förbundsstyrelsen, inledde vårt årsmöte med göteborgskt fokus. Därefter följde sedvanliga förhandlingar med val och framför allt ett beslut taget med acklamation. Allas vår Gunvor Ångfors – ”vår längsta ordförande” utsågs till hedersledamot i föreningen, som tack för allt hon gjort för föreningen.

Och på kvällen middag med glad stämning på krogen Heaven 23 högt upp med utsikt över hela Göteborg. Vi från Stockholm avslutade årsmötet dagen efter med att ta del av stadens kulturutbud under sakkunnig ledning av kollegan Anita Berntsson.

KONGRESSEN I APRIL har också rapporterats om i Psykologtidningen. Vårt perspektiv kanske var något annorlunda och finns med inne i tidningen.

I HÖST kommer vi att ha ett seminarium tillsammans med geropsykologerna. Vi tillhör ju faktiskt deras målgrupp. Det finns frågor man sällan talar högt om: gerontologin handlar inte bara om det sjuka åldrandet, utan också



om det friska åldrandet. Vi vill höra mer om det, om gerotranscendens och om existensiella frågor i slutet av livet. Tiden för mötet är ännu inte fastställd, men blir i slutet av november och litet annorlunda än våra vanliga månadsmöten – mer som ett seminarium.

Sedan vill jag att alla våra nya medlemmar ska känna sig mycket välkomna i föreningen och till våra möten. Med hopp om att få se så många av er som möjligt önskar jag en härlig höst!

*Brita Tiberg*

brita.tiberg@telia.com

Skicka gärna mail till mig med frågor och förslag eller om allt annat mellan himmel och jord!

# Bredd och djup i Göteborgsk forskning



Årsmötet, 10-05-07, i Göteborg var föredömligt gestaltat av *Gerty Fredriksson*, lett av *Brita Tiberg*, och genomfört med hjälp av oss deltagare i dialog med varandra och med forskare från psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet, nämligen *Christian Jacobsson*, arbets- och organisationspsykologi, *Carl-Martin Allwood*, beslutsfattande och metakognition, *Ann Frisé*n, utvecklings- och personlighetspsykologi, och *Annika Dahlgren-Sandberg*, hälsa och handikapp.

De fyra insatser och de dialoger som de gav upphov till belyste hur bred psykologin är och hur vi, psykologer, kan bidra i utvecklingen av (arbets)livet och därmed samhället i dess helhet. Jag har inget omedelbart minne av något sammanträde, som gett lika mycket.



*Gerty Fredriksson var en av huvudpersonerna bakom planeringen av årsmötet i Göteborg och dess innehållsrika program.*

## Arbetsmiljö och hälsa

Några av oss fick i uppdrag att i Seniorpsykologen berätta om de olika inslagen. För min del blev det Christian Jacobssons anförande: *Arbetsmiljö och hälsa, Metodutveckling och utvärdering, Ledarskapet och Arbetsgruppen*. Han driver projektet tillsammans med forskarkollegor, praktiker och genomförare inom olika verksamhetsområden i olika delar av världen. Resultaten av forskningen skall resultera i kunskaper, som gör det möjligt att utveckla, förnya och förbättra arbetslivets situationer och metoder. Därigenom skall det bli mer tillfredsställande för samhället i dess helhet och för utförarna själva. En grundfråga är "Vad gör arbetslivet med oss och vad gör vi i och av arbetslivet?"

## Gränsdragning behövs

Gränsdragningen mellan arbete och andra verksamheter är inte självklar (åtminstone inte i lyxyrken, som psykologernas kan vara, min kommentar), men den är uppenbar i många sammanhang. Därför är det nödvändigt att beslutsfattare – både de med makt och de som inte har det – ser både olikheterna och likheterna i våra ageranden och skapar sig ökade kunskaper om våra olika tillfredsställelser och ifrågasättanden i och av det som sker.

Vad det bland annat handlar om är dynamiken i det, som vi definierar.



*Christian Jacobsson vid psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet forskar i hur man kan förbättra arbetslivets situationer och metoder.*

Det här området inom psykologin är oerhört viktigt. Om inte livet i sig självt är en psykologiskt stärkande kraft, så är det inte meningsfullt att öka volymen av terapeutiska åtgärder. Om arbetslivet är välutvecklat, så är det i sig självt en stärkande kraft för förnyande tankar. Dessutom finns det fantastiskt många, nya och välbetalda, psykologuppgifter i arbetslivet för den som lär sig att se dem, för psykologi handlar om allt, som rör människor.

*Torbjörn Stockfelt*

## Kognition och motivation i social verklighet

Professor *Carl Martin Allwood* föreläste om pågående forskning, egen och andras, inom områdesgruppen för kognition, motivation och socialpsykologi, KMS-gruppen vid Psykologiska institutionen i Göteborg.

### Många forskningstyper

Först gavs en översikt av forskningstyper inom områdesgruppen *Forensisk psykologi* som utvecklar bl a intervjuteknik med vittnen, den kognitiva intervjutekniken, för att studera hur minnen aktiveras och hur man får vittnet att tala fritt. Man utvecklar också tekniker för vittnesmål såsom videoteknik för vittnen som inte kan tänka sig vara med i rättsalen. Man studerar också hur utredare bedömer bevismaterial, t ex hur humöret påverkar bedömningen.

*Miljöpsykologi* studerar bl a folks normer i miljösammanhang, t ex hur stor överensstämmelsen är mellan hur en person abstrakt ser på saken och vad samma person gör i praktiken. När det gäller källsortering ligger dessa variabler nära varandra. Man studerar också attityder och åsikter vad gäller källsortering eller kollektivt åkande kontra bruk av egen bil mm.

*Ekonomisk psykologi* ställer frågor som: hur beter sig människor på börsen? Hur gör andra?

*Musikpsykologi* undersöker musikens och ljudets inverkan på människor, människors olika reaktioner, val av musik och vad musiken betyder för olika individer.

*Forskningspsykologi* omfattar studier av forskares och forskningsledares attityder och beteenden och intresserar sig för vad forskningen rent psykologiskt innebär för vederbörande.

### Om samspel och forskning

CM Allwood berättade sedan om två nyutkomna böcker där han är medförfattare. Först en antologi som har som tema att belysa kunskapsbrister hos vårdpersonal i mötet med folk från

andra kulturer. Hur sådana möten i vården fungerar beror av hur samspel kan komma till stånd. Detta i sin tur är beroende av hur personalen förstår och förhåller sig till uttrycksätt och kognitiva beteenden som förefaller anorlunda än dem man förväntar sig bland västerländskt skolade individer. (Carl Martin Allwood och Per Johnsson, red (2009). *Mänskliga möten över gränser – vård och omsorg i det mångkulturella samhället*. Stockholm Liber).

Utgångspunkten för den andra boken är ett försök att integrera vetenskapsfilosofi med hur forskaren bedriver sin forskning och relaterar till hur en forskares vardag ser ut.

(Carl Martin Allwood och Martin G. Eriksson (2010). *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Lund Studentlitteratur).

### Konfidens vid vittnesmål

Vi fick sedan ta del av forskning som föreläsaren själv är involverad i.

Först refererades en studie om realismen i vuxnas och barns konfidensbedömningar i semantiska och episodiska minnessammanhang, särskilt intressanta vid vittnesmål. Semantiskt minne innefattar sådant minne som har med information att göra, exempelvis att komma ihåg tider, när bussen går, vad som kommer närmast på schemat etc. Det episodiska minnet

hänför sig till definierbara händelser som personen ifråga varit med om. Det episodiska minnet blir särskilt angeläget i brottsammanhang.

Hur stor är konfidensen, dvs hur säker är man på de bedömningar man gör i en vittnesutsaga? Hur realistiska, rättvisande är de? En konfidensbedömning är en metakognitiv bedömning av korrekthet, hur säker ett vittne är på att minnas rätt. Realismen i konfidensen mäts i allmänhet över många minnesprestationer och realismen i konfidens handlar om nivån i konfidensbedömningen. Det visar sig att människor är mer konfidenta än de har rätt, särskilt i vittnessammanhang. Det finns en robusthet hos barn 11–12 årsåldern, de klarar detta väl.

När det gäller mått på realism i konfidensbedömningar så studerar man två dimensioner: 1) kalibrering, dvs konfidensbedömningens relation till nivån på procent av antal rätt svar; 2) diskriminering/separering, dvs särskiljande av rätt och fel minnessvar med hjälp av konfidensbedömning.

### Liten ålderseffekt på äldre

En studie med närmare 1400 personer mellan 60 och 93 år (uppdelade i tre ålderskohorter) visade ingen ålderseff-

Fortsättning nästa sida



Carl Martin Allwood föreläste om de olika områden som utgör hans forskningsområde, speciellt kring konfidens vid vittnesmål.

fekt i det semantiska minnet, inte heller vad gällde separeringsmättet eller över- och underkonfidens. Korrekthet och konfidensmätt visade svag nergång med stigande ålder.

I en annan studie undersöktes barn och vuxna uppdelade i tre grupper: 8–9 år, 12–13 år och vuxna. När det gällde korrekthet då var de yngsta bäst. Man kan tala om en dip i mellangruppen, hos dem som just kommit i tonåren.

Konfidensen blev ungefär densamma för alla, dock något mindre för mellangruppen, de vuxna var mer som de yngsta.

I en pågående studie med vuxna och barn är tillvägagångssättet fritt återberättande med uppföljningsfrågor. Efter viss tid ombeds vederbörande berätta händelsen igen. Reitereringseffekten (effekten av återberättande) beaktas: när en person upprepar ett minnespåstående två gånger ökar konfidensen.

Vid återrepetition av de faktiska svaren går konfidensen ner om man inte återbekräftar svaret. Barn uppvisar en reitereringseffekt, deras konfidens ökar men inte korrektheten. Ett fenomen som fortfarande är osäkert är att ju mer de har berättat desto mer spårar de ur. Man kan se att barns berättelser tar skada av repetition och uppföljningsfrågor, konfidensen dalade.

För den som vill läsa mer om de refererade studierna hänvisas till följande artiklar:

Dahl, M., Allwood, C.M., & Hagberg, B. (2009). The realism in older people's confidence judgments of answers to general knowledge questions. *Psychology and Aging*, 24(1), 234–238.

Allwood, C.M., Innes-Ker, Å., Holmgren, J., & Fredin, G. (2008). Children's and adults' realism in their event-recall confidence in response to free recall and focussed questions. *Psychology, Crime & Law*, 14, 529–547.

Knutsson, J., Allwood, CM, & Johansson, M. (2010). Child and adult witnesses: The effect of repetition and invitation-probes on free recall and metamemory realism. *Submitted manuscript, Lund University and University of Gothenburg*.

Birgitta Rydén

## Hälsa, handikapp och åldrande

*Annika Dahlgren-Sandberg* som är föreståndare för områdesgruppen Hälsa, handikapp och åldrande, presenterade gruppens verksamhet och sin egen forskning om medfödda funktionshinder, språk och kommunikation.

### Arbete med många inriktningar

Gruppen arbetar ofta tvärvetenskapligt. Arbetet spänner över områden som hälsopsykologi, tandvårdsrådsla, smärta, psykologer i primärvården, geropsykologi, handikappsykologi, sexologi, medfödda funktionshinder som dyslexi, dövhet, autism mm. Man försöker beskriva effekter av funktionsnedsättningar, utveckla bedömningsmetoder och behandling samt utvärdera insatser.

Inom området hälsopsykologi försöker man förstå psykiska orsaker till hälsa och ohälsa. Hur kan man förebygga, bota eller lindra effekter av ohälsa och funktionsnedsättning. Exempel på projekt inom området är tandvårdsrådsla, psykologiska aspekter på smärta, psykologer i primärvården, sexologi.

Inom området geropsykologi forskar man kring vad som förändras hos människor med stigande ålder och hur? Vilken betydelse har detta för välbefinnandet. Vad kan anses som normalt åldrande och vad är ickenormalt åldrande.

### Då talet ej fungerar hos barn

Annika Dahlgren-Sandberg har forskat kring kommunikationen hos barn med så grava CP-skador att talapparatens ej fungerar. Förspråklig kommunikation utvecklas igenom att barnet sänder signaler som tas emot av någon som förhoppningsvis förstår och ger respons. En inte alltid så lätt process, men om allt går väl övergår det till språklig kommunikation. För barn med funktionshinder som försvårar/omöjliggör vanligt tal blir det svårare. Alternativa kommunikationsmetoder som t ex teckenspråk och bildspråk kan vara en möjlighet. Om det är så lyckligt att det finns fungerande läs- och skrivförmåga, då kan it-teknik



*Annika Dahlgren-Sandberg berättade bl a om arbetet med svårt CP-skadade barn.*

vara till stor hjälp. Det krävs fantasi och tålamod för att lyckas i kommunikation med funktionshindrade. Våra föreställningar (fördomar) spelar oss lätt spratt och försvårar kommunikationen. Grafiska system som Bliss med flera kan användas, men de har sina begränsningar bland annat genom att antalet tecken är begränsat. Annika illustrerade med filmklipp av förspråklig kommunikation och också hur svårt det kan vara att kommunicera med Bliss.

*K-G Larsson*





# Hur man handskas med känslor, enligt Skinner

Referatet av Skinners bok, *Enjoy old age – A practical guide*, är framme vid kapitel 9 (av 12). – *Feeling better*.

Skinner startar med att framhålla att han tidigare tagit upp vad vi gör. Nu ska det handla om vad vi känner, våra känslor. Han menar då:

”Although it has been said that old people do not have strong feelings, they have never lacked a reputation for resentment, jealousy, fear, depression, and other feelings that we should all rather be without. What about the feeling we enjoy? Is there some reason why they are out of reach of old people?”

Dit hör kanske känslan av lycka. Frågan är aktuell. I SvD kom idag (15/6) sjunde delen i serien Positiv psykologi. Rubrikerna har varit: 1. Lycklig den som förstår att vara lycklig; 2. Hälften av din lycka är redan gjord; 3. Sluta jaga lyckan. Steg ett på vägen; 4. När lyckan kom till Sverige och 5. Lyckorecept: Vänner, sång och sömn. Här beskriver en journalist den positiva psykologins väg till inre lycka. Skinners modell till positiva känslor gissar jag mer betonar en yttre väg.

## Goda råd hjälper inte alltid

Han exemplifierar med en jämförelse med sjukvård. Du skulle bli förvånad om du av din läkare får rådet: ”Gå hem och känn dig bättre!” Inom vår sfär tar vi dock ofta hand om känslor med liknande ord. Säger du: ”Jag känner mig nere.” Får du då rådet: ”Ryck upp dig”? På väg till Arlanda talar du om dåligt väder för flygning och får höra att du oroar dig i onödan? Dessa kommentarer är knappast någon hjälp Skinner menar att det kan kännas bra att någon bryr sig.

På den punkten är jag själv tveksam. Jag håller dock med honom om att dessa råd är omöjliga att följa. Som Skinner skriver:

”Like our title, ”Enjoy Old Age,” they are wishes. And not very helpful wishes

unless something is done to make them come true.”

Skinner menar att det inte räcker med att någon talar om hur vi ska känna. Vi måste veta, eller snarare ta reda på hur vi själva kan förändra det vi känner. I det fallet är doktorn mer direkt och ger medicin som gör att vi känner mindre. Själva kan vi utan recept använda sprit, hasch och andra droger för att känna annorlunda. Problemet med dessa åtgärder är att vi inte tar itu med orsakerna till vad vi från början kände.

Skinner använder att vara deppad som exempel. Om det är en depression ska den behandlas. Men det kan ju också vara att vår livssituation har förändrats. Vi blir gamla och har ingen att tala med eller saknar turerna ut på landet. Det är då bättre att träffa någon att tala med eller ordna så att du kommer ut i naturen. Detta är bättre än att knappa Valium. Det är egentligen samma typ av åtgärder Skinner tagit upp i de tidigare kapitlen.

## Ilkska löser inga problem

Vi åldringar har naturligtvis också problem med känslor som inte är tydligt knutna till en situation. Skinner ger några exempel. Han börjar med ilkska knuten till misslyckanden. Exempel är att trä i träden i nålen (mindre vanligt idag än för 30 år sedan) och kranen som droppar fast du drar åt. Att bli arg är meningslöst. Det träder inte tråd i nålen och dropparna fortsätter. Bättre är att skaffa en tråd-i-nålen-trädare och byta kran. Förslagen är enligt Skinner genant självklara, men principen är allt annat än självklar. Det enkla rådet är: Strid inte med ilskan! Ta istället kontroll över orsaken till att du är arg.

Om du är arg på en människa, arbeta inte på att ändra känslan, det vill säga tvinga dig att tycka om personen. Tala med personen, eller avsluta bekantskapen. Lösningen är nämligen att söka orsaken i situationen du befinner dig i. Säg inte bara att du är gammal och ilskan. Här vill jag lägga

till: det kan vara din samtalsmodell som orsakar konflikten och som gör dig förbannad. Även på den punkten är det aldrig för sent att ändra sig, det vill säga träna in ordval för diplomatisk konfliktlösning.

Sexuella känslor tar Skinner upp i nästa avsnitt, och jag tycker han är modern. Till exempel skriver han:

When our life is no longer very amusing, we read funny books and watch funny movies and plays. When our life is no longer very erotic, should we not read erotic books and watch erotic movies and plays?

## Bättre veta än vara orolig för det värsta

Skinner tar i nästa avsnitt upp vår rädsla för sjukdomar, och ser den som något naturligt. Speciellt svårt är det om man är rädd för att ta reda på om man är sjuk eller inte. Det är en rädsla som man kan bli fri från genom att gå på läkarundersökning, och i bästa fall vara frisk. Eller få veta att man är sjuk. Jag går här utanför Skinner och frågar mig om det inte är bättre att veta hur det är, än att pendla mellan ” jag är obotligt sjuk och jag blir nog frisk”.

Misstankar är nästa känsla som Skinner tänker på i förhållande till åldrandet. Hör du sämre kan du lätt tro att andra talar om dig. Är synen sämre är det lika lätt att tro att andra ler åt dina misstag. Det dagliga kan bli krångligt. Får du in en nota och det ser ut att vara på mer än du ätit är det svårt att kolla utan att det blir en stor sak av det hela. En lösning är att göra detta klart för dig själv och andra. Ha till exempel inte bråttom i dessa situationer.

Sista avsnittet tar upp vår eventuella hjälplöshet, en följd av att kroppen till slut oåterkalleligen tacklar av. Att vi i förhållande till andra reagerar på detta har med erfarenheter som nu inte är relevanta. Som barn fick vi kritik när vi sölade. Nu får vi inte på samma sätt kritik, men känner ändå det som

Fortsättning på sida 10

## Medlemmarna har aldrig dugt för Psykologförbundet

Jag skriver det här på fri hand. Jag har inte gjort någon djupgående research så det finns säkert sakfel i min framställning. Det gör min skrivning till en utomordentlig måltavla för förbundets petimetrar, som överlägset kan peka på fel jag gjort. Eller med andra ord "Parknäs duger inte". Jag har emellertid kommit fram till resultatet att jag duger gott. Men under tiden har jag hunnit bli 81 år.

År 1959 blev jag ordförande i Göteborgs lokalförening av Sveriges Psykologförbund. På 1960-talet var jag i tio år medlem av dåvarande CS, centralstyrelsen (nu förbundsstyrelsen). Jag medverkade aktivt till att förbundet fick ett högsta styrande organ i form av en kongress med ombud valda av medlemmarna i stället för de årsmöten, där de som var närvarande, valde CS och andra organ. På Psykologförbundets kongress 1999 höll jag avslutningsföreläsningen på temat "Finns det hopp för 2000-talet?"

### Vinnarnas perspektiv på Psykologförbundets historia. Och förlorarnas.

Psykologförbundets historia kan beskrivas som en idog strävan att höja kvalitén på psykologers arbete. Men denna strävan har också inneburit att psykologer sällats ut ur förbundets definition på psykologer eller att man ställt krav på dem att kvalificera sig efter förbundets regler.

Ur dessa förlorares perspektiv är ju detta en katastrof. Efter år av yrkesarbete får man reda på att man inte duger. Vad händer med dem? En del försöker att anpassa sig till förbundets krav för att duga igen.

Men då får man reda på att man inte duger igen. Kraven har skärpts. Ytterligare några blir utsållade. En del anpassar sig till förbundets krav för att duga igen.

Och så håller det på.

Följden blir en medlemskår som kan beskrivas som en psykolog uttrycker

det: Psykologer är i hög utsträckning inställda på att ständigt skaffa sig ny kunskap och är beredda att fördjupa sig. Jag tror det är utmärkande för yrket. Vi känner oss aldrig färdiga. Det tvingar oss till utveckling och förändring.

Det är den välvilliga, aningslösa tolkningen av vad som sker. Men det kan också beskrivas så här: Psykologer slits sönder mellan olika arbetsinriktningar: kliniker, skolpsykologer, arbetspsykologer.

Psykologer slits sönder mellan olika värdegrunder: psykodynamiker, kbt-psykologer, freudianer, jungianer. Psykologer slits sönder av strider om olika legitimationer. Inte samarbete, inte någon gemensam värdegrund som vi finner i andra människovårdande yrken. Titta bara på logopedier!

Hur har det blivit så? Låt oss titta på historien också ur förlorarnas perspektiv.

### Förbundet bildas genom att "kapa en utbildning" från en annan yrkesgrupp.

Redan decennier innan Psykologförbundet bildades fanns det yrkesarbetande psykologer, kliniker och barnpsykologer främst. Med stor kunskap och bred och lång erfarenhet.

Vad som händer kan skildras som en kupp av en grupp starka akademiker med utgångspunkten: skall man vara psykolog skall man vara fil lic. I nåder tillåter man en grupp på fil kand-nivå men då blir titeln psykologassistenter.

Och simsalabim har man underkänt en hel yrkeskår!

Ur vinnarperspektivet skildrade man situationen så här: "Utbildningsläget var sådant att nästan hela klinikerkåren på sin höjd hade fil kand eller var socionomer med Erica-utbildning."

Dessa inbjuds nu att bli medlemmar på assistentnivå efter att ha kalfatrats av förbundet. Många ratas.

Det var naturligtvis en triumf att

*En medlemstidning kan också vara ett forum för olika åsikter och synpunkter inom vårt ämnesområde. Vi har då och då efterfrågat inlägg från våra läsare. Här nedan följer ett debattinlägg från Lennart Parknäs, fil lic och psykolog. Vi har bett vår styrelse att läsa och kommentera Lennarts åsikter. Hans-Olof Lisper är först ut och hans tankar följer efter debattinlägget. Vi vill gärna ha fler synpunkter från er läsare, både vad Lennart skriver och om annat ni vill debattera.*

förbundet bildades. Men hur kändes det för dem som inte dög?

### Biträdande psykologer och självständiga psykologer.

Nåväl, det såg väl för grovt ut att kalla dem assistenter så efter några år blev de två nivåerna i stället, biträdande respektive självständiga psykologer. Personer som tidigare uppehållit psykologtjänster erbjöds att kvalificera sig för att bli biträdande psykologer.

Naturligtvis var de flesta kvinnor! Och naturligtvis var de flesta (om inte alla) självständiga psykologer män!

Kvinnor med en fil kand blev med barn och stannade på biträdandeni-vån. Vi män kunde ju lugnt fortsätta till en fil lic. Jag gjorde det själv och blev självständig psykolog 1964.

Och så kunde jag (och många män med mig) sätta mig på tjänster som självständig psykolog utan att ha en månads erfarenhet av psykologarbete. Själv blev jag förste skolpsykolog i Göteborg och därmed chef för psykologer med decenniernas erfarenhet av psykologiskt arbete. I dag undrar jag över hur jag vågade. Eller hur jag kunde med.

Fortfarande fanns det dock ett övervägande antal medlemmar som bara var kandidater.

I förlorarperspektivet: jag är bara kand, jag duger inte.

### Enhetlig psykologutbildning nästa steg.

Efter mycket arbete fick man till en enhetlig sammanhållen psykologutbildning. Ur vinnarperspektiv var nackdelen att man fick ge upp kravet på fil lic.

I förlorarperspektivet betydde det att majoriteten av Psykologförbundets medlemmar inte dög! Du måste underkasta dig förbundets ekvivaleringsregler. Du duger inte!



Fortsättning nästa sida

### Psykolog är inte fint nog, du måste vara psykoterapeut!

Liksom vid förbundets bildande driver än en gång en grupp starka och målmedvetna medlemmar en egen linje: psykoterapeutarbete måste ges en egen legitimation. Och lyckas!

I vinnarperspektivet var detta en framgång för de medlemmar som redan var psykoterapeuter. Priset var att man måste ge upp kravet på psykologexamen i botten. Du kan vara socionom, präst, sjuksköterska eller skötare inom psykiatrisk vård och kan bli legitimerad terapeut. Psykologer är inte automatiskt legitimerade psykoterapeuter.

Och då blir förlorarperspektivet dramatisk: alla förbundets medlemmar utom några få duger inte!

I nr 13/2009 av Psykologtidningen berättas om en student som fick avbryta sina studier därför att hon gått i terapi hos en psykolog. ”Ja, jag har underkänt hennes egenterapi, eftersom personen hon gick hos inte är behörig och inte uppfyller kraven som vi ställer.” Vinnar- respektive förlorarperspektivet är glasklara.

Ja, men nu då, nu duger vi väl? Förbundet höjer raskt ribban: vanlig psykolog är inte lika fint som specialist! Det är finare än en vanlig medlem i Psykologförbundet.

### Men Psykologförbundet lyckas inte med alla.

Det finns dock en rad människor som hela sitt liv arbetat med psykologiska frågor, gett terapi, lindrat smärtor och kval för många, många människor, gjort samhället stora tjänster, varit ytterligt framgångsrika inom sitt yrkesarbete och ställt sig utanför hela den här byråkratiska apparaten. Jag har många personliga bekanta av det slaget. Ibland är de inte legitimerade psykologer. Ibland är de inte legitimerade psykoterapeuter. Ibland har de inte psykologexamen eller fil lic-examen. Ofta har de en fil kand-examen och många års vidareutbildningar, kurser, erfarenhetsutbyte genom samarbete och kollegial inspiration. De tycker själva att de duger och får dagligen bekräftelse på att de duger. En del är



*Soffan hemma hos Freud, duger den längre?*

både 70, 80, ja till och med 90 år så deras brott är preskriberat.

Men de duger utan att Psykologförbundet har satt DUGER-stämpeln på dem.

Psykologförbundets tema genom alla dessa år har varit: du duger inte. Det har man hamrat in i medlemmarna. Och det har naturligtvis fått konsekvenser.

Psykologer börjar tro på det. Jag duger inte.

### Och nu har samhället också börjat tro att psykologer inte duger!

Nu kan psykolog ersättas av andra med mycket kortare/billigare utbildning och till mycket lägre pris. Fem veckors kbt kan nu jämföras med psykologernas femåriga universitetsutbildning.

Psykologer duger inte! Det är frånsidan av Psykologförbundets strävan att höja kvalitén på psykologers arbete.

*Lennart Parknäs, Fil lic, psykolog*

## Hans-Olof Lispers tankar om Parknäs debattinlägg

Lennarts skrivning av historien om ökade krav och hans beskrivning: ”Jag duger inte”, är helt i linje med mina tankar om utvecklingen. Speciellt ser jag Specialistordningen som ett onödigt extra steg.

Samtidigt är vi framme vid ett mål. Vi har ett femårigt program och en vidare utbildning för de psykologer som tänker specialisera sig som psykoterapeuter. Den femåriga utbildningen kan bli bättre, men den ska inte bli längre. Vad som kan bli bättre och göra psykologer till specialister på något centralt är att öka undervisning i samtal på programmet. Jag menar dessutom

att utvidgningen inte kostar mycket tid och betalas av att ämneskurserna blir knutna till samtalets verklighet. Det vill säga vi får en direkt knytning till den samtalspraktik som ska vara psykologernas huvudverktyg, och alltid har varit detta. Tidigare utan träning och i framtiden med träning. Men det betyder inte att vi ska ha en ny titel och nya löner, och detta kräver väl inte heller någon i förbundet. Alltså psykologer blir för varje årtionde bättre utbildade än tidigare generation, men



behöver därför inte känna att de inte duger.

Jag tycker alltså att Lennarts beskrivande tankar är historiskt relevanta. Samtidigt ser jag att utvecklingen – som Psykologförbundet varit med om att driva – har fört fram till en situation där psykologer och terapeuter har en utbildning som relativt väl motsvarar de krav som ställs på psykologen och dessutom motsvarar vad andra närliggande yrkesgrupper har. En psykolog kan idag inom relevanta områden, till exempel psykiatri, jämställt eller till och med överordnat, samarbeta med en läkare. Även inom omvårdnad. Sjuksköterskeutbildningen i Uppsala har många psykologer i arbetsledande befattningar.

På vägen dit beskriver Lennart Parknäs akademiseringen av förbundet som något av en kupp som slutade med fil. lic som självständig psykolog och res-ten som biträden. Frågan är om inte detta var en förutsättning för fortsätt-

ningen. Kan vi tänka oss läget i dag om psykologutbildningen hade varit treårig utan andra krav inom psykologi än 3-betyg i ämnet? Dessutom inkluderas forskningen vid våra psykologiska institutioner i systemet, förmodligen till stor vinst för yrkets status. Kognitiv beteendeterapi, dagens stjärna, har till exempel växt fram vid våra psykologiska institutioner. Här finns kanske en möjlig ökning av yrkets status.

Med detta kommer det som Parknäs beskriver som att: ”Psykologer slits sönder mellan olika värdegrunder: psykodynamiker, kbt-psykologer, freudianer, jungianer.” Jag vill påstå att en icke slitande samvaro är ett ideal, och kan åstadkommas med träning i samtal. Men samtidigt är skilda åsikter en förutsättning för yrkets utveckling. Vissa tankar ska få dominera, och eventuellt sedan ersättas. Det är då viktigt med den evidens som nu är aktuell. Även där finns en, vad jag hoppas, befruktande diskussion om vad som är evidens. Slutet blir bättre

kunskap om vad som faktiskt har effekt.

Dessutom har idag de olika riktningarna egna program för utbildningen till psykoterapeut. Även här förefaller det mig självklart med en viss utslagning från Högskoleverkets (eller någon annans sida) i bedömningar av utbildningens kvalitet och evidens för framtida resultat.

Parknäs närmar sig avslutning och ser att det finns kloka människor på alla nivåer av legitimitet. Jag skulle kunna lägga till att det finns människor utanför alla akademiska grader och utbildningar som hjälper människor lika bra, eller bättre än som de mest välmeriterade psykologer. Enlig min mening, och givet att samtalet är viktigt, måste den framtida utbildningen ägna sig åt samtal. Målet är att alla psykologer ska bli lika bra som de bästa vardags-samtalarna.

*Hans-Olof Lisper*

Psykolog-  
kongressen

## Inget gehör för äldrefrågor

Kongressen i april ute på Djurö var sig lik när det gäller omgivning och väder. Bedövande vacker skärgårdsnatur med sol och kyliga vindar. Även inomhus var klimatet gott.

Kongressen hade en glad och frisk underton och det kändes lovande!

Det mesta finns noggrant rapporterat i Psykologtidningen nr 5 som kom ut i maj, här nedan kommer några mer personliga reflektioner från golvet.

Inledningsvis fick två trotjänare en välförtjänt belöning för en konsekvent och livslång gärning! Maj-Brith Bergström-Walan och Arne Öhman blev hedersmedlemmar i förbundet med tal, blommor och dånande applåder. Maj-Brith har varit med i vår förening länge och i många år som ledamot i valberedningen. Vi gratulerar hjärtligt de båda hedersmedlemmarna!

En tydlig trend i årets kongress var de unga, manliga, långa och smala

KBT-psykologerna. De ville och kunde mycket, men de var inte så bra på föreningsteknik. Det var istället det erfarna och proffsiga presidiet Stefan Jern och Birgit Hansson. De löste på ett mycket vant och skickligt sätt alla propositionsordningar och voteringsfrågor.

Som en nyhet kan konstateras att bloggning under kongressens gång blev aktuell och godkändes.

Styrelsen förnygrades genom flera unga psykologer bl a Fredrik Wagnström, Göteborg och Brjänn Ljótsson från Stockholm, som också flitigt var uppe i talarstolen.

Men äldrefrågorna avlogs – geropsykologerna hade en motion om äldreår och en om vårdcentraler för äldre, som inte ansågs tillräckligt underbyggda.

Och vår käpphäst sedan många år om arbetsmiljöfrågor väckte inget

större intresse. Arbetsmiljöfrågan är fortfarande aktuell och överföring till nya psykologer måste numera gå via Facebook, bloggar eller andra elektroniska hjälpmedel. Vi får utbilda oss bättre på de områdena om vi ska hänga med!

Kongressen beslutade också att höja medlemsavgiften – det var 14 år sedan det hände! För seniorer betyder det tio kronor per månad.

Avslutningsvis blev det bråttom att hinna med alla propositionerna och allt gick i flygande fläng men de flesta kongressombuden var nöjda och glada när de lämnade vackra Djurö på söndagseftermiddagen för att återgå till sin egen vardag och en ny förbundsstyrelse har nya utmaningar framför sig!

*Brita Tiberg*

som deltog tillsammans med Ulla-Britt Selander och Gerty Fredriksson.





## Östra regionen

### Kan vi läsa andras tankar?

Är det möjligt att påverka andra via tankeöverföring? Det är något som har diskuterats och debatterats i alla tider. Många i dag avfärdar den tanken som en omöjlighet medan andra anser det fullt möjligt och även menar sig ha bevis för att det fungerar. Universitetslektor Jan Dahlgvist vid psykologiska institutionen i Stockholm är en av de få som ägnat många år till forskning i fenomenet parapsykologi. Han var vår gäst vid marsmötet i östra regionen.

#### Parapsykologi – en korg för många fenomen

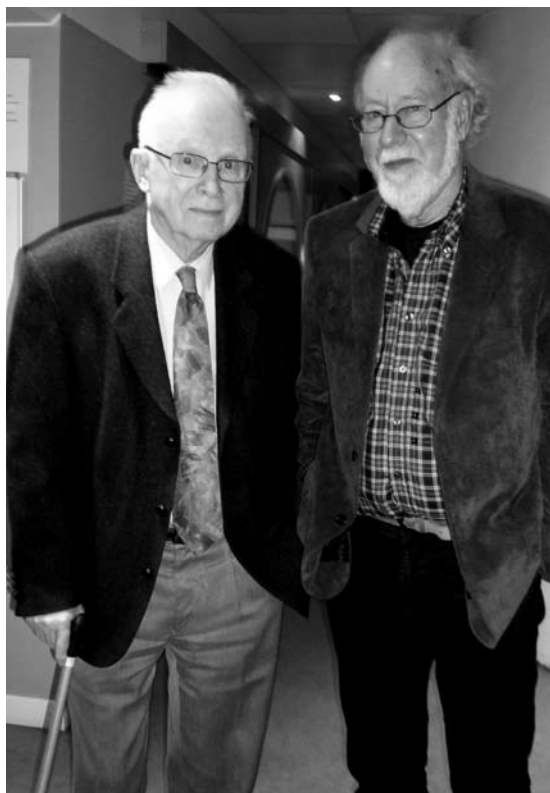
Med parapsykologi menar man många olika fenomen som telepati, klärvoajans, prekognition (förmåga att se in i framtiden) och psykokinesi (tankekraft, förmåga att lyfta t ex bord med tanken). Mera udda områden är spiriritism, spökforskning, reinkarnation, nära-döden-upplevelser och utomkroppsliga upplevelser. Man är i dag överens om att psykokinesifenomen inte existerar. Jan Dahlgvist tror ej heller på att prekognition och klärvoajans är möjligt. Men vad gäller telepati är han mer öppen. Det är också om grupptelevati som hans forskning handlat.

#### Grupptelevati en möjlighet?

Jan leker med tanken att det är möjligt att kommunicera med elektromagnetisk strålning. Det finns djurarter som har oerhört väl utvecklade elektromagnetiska sinnen, t ex hajar och valar som kan kommunicera med varann över oerhörda områden. Kan evolutionen ha utnyttjat den möjligheten för vår överlevnad, undrar han. Det är teoretiskt möjligt men empirin är svag. Han kan också tänka sig att vårt sätt att uppleva sinnesmodaliteterna är förlegat, att det finns andra, ännu inte upptäckta.

#### Massor av data

Jan har idag data från 15000 försökspersoner. Och det är den största da-



*Professor emeritus David Magnusson hedrade mötet med sin närvaro. Här tillsammans med föredragshållaren Jan Dahlgvist.*

tabank som finns inom detta område. Jan Dahlgvists forskning kring grupptelevati går till enligt följande: En person – sändaren – sitter ensam i ett rum. Mottagargruppen, varierande i storlek med mellan 4–23 personer, sitter i ring, i ett annat rum. Sändaren tittar på bilder med emotionellt innehåll. Tittar på varje bild i 20 sekunder. Bildserien innehåller 30 bilder, 15 med positivt innehåll och 15 med otäcka teman. Varje bild hade ett GSR-mått (Galvanic Skin Response) och pulsmätare. Tanken är att mottagaren ska kunna avläsa om de för sändaren visade bilderna är positiva eller negativa. Alla möjliga variabler mättes t ex jordmagnetisk störning, kön, ålder, tilltro till telepati, gruppstorlek.

Försöken upprepades många gånger och med olika försökspersoner. Resultaten av alla försök har varierat. De negativa bilderna har gett mest intressanta resultat. Och det är de mest

otäcka bilderna som fått mottagarna att reagera. Ju mindre mottagargruppen var desto fler reaktioner.

#### Bevis finns

Det finns flera problem med parapsykologisk forskning menar Jan. Försöksledaren kan påverka, bättre experimentell kontroll kan ge sämre resultat.

Svårt att kontrollera alla variabler. Bland alla försök som har gjorts, har man dock fått fram svaga men positiva resultat, i några fall extremt positiva. Jan tror att det behövs ännu mer noggranna försök för att övertyga skeptikerna. Själv menar han finns nog med data för att visa att telepati existerar.

*Birgit Lundin*

## Prester mera med positiva verktyg

Att ha en positiv livshållning är väl något vi alla strävar efter, både i yrkesliv och privat. Numera finns den tanken formaliserad i begreppet "Positiv psykologi", en ny vetenskaplig inriktning inom psykologi. Initiativtagare till denna inriktning är Martin Seligman, som myntade begreppet "inlärld hjälplöshet" och som forskat kring optimism. Om detta och hur positiv psykologi kan användas som verktyg för ökade prestationer berättade psykolog Patrik Nyström på vårt aprilmöte i östra regionen. Patrik är anställd hos ett företag som sysslar med organisationsutveckling och som har som motto "Ökade prestationer och ökad trivsel".

### Historiska rötter

Enligt Patrik har tänkandet som positiv psykologi genomsyras av funnits länge. Man kan finna rötter till synen på människan som en kompetent varelse med fokus på inneboende resurser hos filosofer som Spinoza, Hume och Locke som betonade viljans betydelse för mänskligt beteende. Det psykologiska materialet är hämtat från James, Rogers, Maslow, Bandura med flera där motivation och jagstärkande begrepp är viktiga.

### Fortsättning Skinner

om vi gör fel. Det var en gång oartigt att inte höra vad andra sa. Nu hör vi inte vad andra säger och det känns som om det är lika oartigt. De mer än halvsekelgamla erfarenheterna är inte längre aktuella, men det känns ändå som om de är det.

"Instead of trying to feel differently by some act of will, you do better to change what is felt by changing the circumstances responsible for it."

Dessa är Skinners avslutande ord i detta kapitel.

Hans-Olof Lisper



Psykolog Patrik Nyström talade om positiva krafter som öppnar oss och gör oss mer kreativa.

### Bredda, bygga och bromsa

Positiv psykologi bygger på tre begrepp: bredda, bygga och bromsa. Det handlar om att stärka och uppmuntra positiva känslor, tankar och handlingar och att reducera eller negligera motsatsen. Man vill "bygga" eller förstärka de intellektuella, sociala, fysiska och psykologiska förmågor som individen har. Exempelvis menar man att en individs psykologiska kapital består av tilltro till sin egen förmåga vid olika utmaningar. Att hitta nya vägar mot uppsatta mål och vara uthållig i sitt målsökande. Att ha en positiv föreställning om framtiden och ha god återhämtningsförmåga.

### Skapa "flow"

Patrik menar att positiva emotioner leder oss in i ett tillstånd då vi vill hitta nya handlingsmönster, som är resursbyggande. Det är viktigt med optimal balans mellan utmaning och skicklighet. Uppnår man det skapas "flow", ett tillstånd då vi mår som bäst och presterar som bäst, då vi förmår an-

vända våra resurser optimalt. Man ser även positiva fysiologiska reaktioner som t ex lägre blodtryck.

Han berättade om Posttraumatic Growth (PTG), ett begrepp som används i samband med PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) för att beskriva hur vissa människor faktiskt växer av krissituationer medan andra inte gör det. Att växa efter en traumatisk händelse innebär en omprioritering av livsmål, ett ökat värdesättande av nära relationer och en positiv personlighetsförändring, som ökad empatiförmåga och tålmod, enligt Patrik.

### Ska föräldratid ses som belöning?

Han fick en fråga om den här metoden kan användas för att arbeta med barn i t ex förskoleverksamhet och som en extra resurs i skolan. Hans svar blev att poängen är att fånga upp det positiva hos individer och grupper och jobba med det. Han betonade i den diskussionen att det är viktigt att vara varsam i arbete med barn och att det finns risker med att belöna "bra" beteende. Dock kan man ha sitt huvudfokus på barns styrkor och resurser snarare än att se deras brister och oförmåga.

Det blev en diskussion om KOMET-programmet som handlar om att belöna det önskade beteendet hos barn, och negligera det oönskade. Det fanns delade meningar om metoden att "belöna" ett positivt beteende hos barn med s k kvalitetstid med föräldrarna, dvs längre umgängestid med föräldrarna.

Vad vi alla kunde enas om var att det är oerhört viktigt att ge positiv feedback eller omdömen till varandra. Det lever kvar i minnet.

Birgit Lundin

# Östras utflykt till Olle Nymans ateljéer i Saltsjö-Duvnäs

Vårterminens möten avslutades en härlig vårdag med en utflykt till *Olle Nymans ateljéer* i Saltsjö-Duvnäs, där man visade en jubileumsutställning med anledning av att konstnären skulle ha fyllt 100 år 2010.

Olle Nyman och hans syster Kajsa bodde under större delen av sina liv på Duvnäs gård som var en stor inspirationskälla med sina fina proportioner. Han målade och skulpterade. Inom byggnadsarkitekturen kom han att verka som professor vid Konsthögskolan och han samarbetade med många av sin tids främsta arkitekter.



Många av hans skulpturer gjordes av stenbitar, porslinskross och krukskärivor som han fogade samman med cement. Läs mer på [www.ollenyman.se](http://www.ollenyman.se).

Vi fick en rolig och intressant guidning genom ateljéer och bostadshus och en fin inblick i det rika konstnärsliv som levdes där.

Utflykten avslutades med lunch på Kafé Koloni som ligger inne på gården.

*Agneta Zotterman*

## Rapport från regionerna/Norra

### Vår möten

Den 13 april besökte vi institutionen för Psykologi vid Uppsala Universitet i de nya lokalerna i kvarteret Blåsenhus nära Botaniska Trädgården.

Från de gamla lokalerna i Munken till det nya moderna huset är det några seklers skillnad i miljö. Vi upptäckte att även personalen föryngrats. Många gamla "kändisar" har gått i pension.

#### Alumnföreningen

Alumnföreningen hade sitt årsmöte den dagen och vi anslöt till det. *Anna Kåver* inledde med en föreläsning om "Psykologen och den tredje uppgiften". Mycket tänkvärt och säkert nyttigt för de studenter som närvarade.

En krönika i ämnet har *Anna Kåver* haft införd i nr 4/2010 av *Psykologtidningen*. Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar inbjöds vi till "mingel" i personalrummet i hus 13. En mycket trivsamt stund då vi också fick var sitt exemplar av minnesboken "Psykologen i Munken, 1975-2010". Alumnföreningen har lagt ned mycket arbete på detta läsvärda verk. På [www.psyk.uu.se/alumn](http://www.psyk.uu.se/alumn) kan man läsa om Alumnföreningens övriga verksamhet.

#### Fotokursen

Fotokursen som Norra regionen haft under hela läsåret avslutades den 24 maj och vi gästades då av Karl-Harry Söderström som förevisade foton. Han berättade även om den årslånga kurs i Kreativ Fotografering, som han just höll på att avsluta vid Sigtuna Folkhögskola.

#### Fotografiska museet

Vårt annonserade besök tillsammans med Östra regionen i Olle Nymans ateljé i Saltsjö-Duvnäs ställdes in för vår del på grund av att antalet besökare var begränsat. Vi planerade snabbt

in en annan resa till Stockholm. Efter som vi har vår fotokurs och ett nytt Fotografiskt museum just öppnat i Stockholm blev valet av mål ganska lätt. Mycket glädjande var att medlemmar från Östra regionen förenade sig med oss.

Museet var inrymt i en vacker byggnad, det gamla Tullhuset vid Stadsgrändskajen. De fyra utställarnas foton fascinerade oss.

Det var trevligt med en liten utflykt så här i slutet av terminen. Nästan som skolresor förr i tiden!

Vi har påbörjat planeringen av höstens aktiviteter men inte prickat in alla datum och klockslag ännu. Men det är långt till hösten, så vi hinner informera om detta senare.

*Gunvor Ängfors  
Karin Börjesson  
Inga Hedberg-Sowa*



Fotografiska museet vid Stadsgränden i Stockholm blev ett möte också med medlemmarna från Östra regionen.



## Om neurologi och dyslexi

Som ni kanske minns började vår termin med att vi fick ställa in föreläsningen om "Född för tidigt. Hur går det sedan?" som professor *Karin Stjernqvist* skulle hållit. Det blev snöstorm den dagen och omöjligt att ta sig fram.

I mars var vägarna farbara och vi kunde samlas för att lyssna till professor em. *Jarl Risbergs* spännande föredrag om vår hjärnas utveckling.

Psykolog Carin Dedijer har gjort en summering av föreläsningen som följer här nedan. Nästa möte var den 13 april – tre dagar efter att föreningens hedersmedlem Bengt Göransson avlidit.

Bengt bodde sedan femton år tillbaka i Skåne och hörde följaktligen till Södra regionen. Beskedet om hans död kändes tungt för dem som samlats för att lyssna till leg. psykolog Evelyn Alexius föreläsning om läs- och skrivsvårigheter.

Psykolog Anne de Laval-Wipp har gjort en kort sammanställning av det mötet, som också finns här nedan.

Ingrid Göransson

### Neuropsykologi ur ett evolutionärt perspektiv

I mars samlades åter en stor grupp sydsvenska seniorer på Psykologiska institutionen, denna gång för att höra Jarl Risberg föreläsa om hjärnans evolution, ett område han fördjupat sig i efter sin pensionering. Jarl är professor emeritus i neuropsykologi och har sedan 1975 undervisat på Psykologiska institutionen, där han fortfarande är aktiv som föreläsare och forskare.

#### "Egentligen är vi alla schimpanser".

Följande är ett försök till summering av hans faktaspäckade föreläsning:

Vi kommer alla från en liten grupp människor i Södra Afrika. För att kartlägga människans vandringsvägar har vi numera god hjälp av genetiken. Människans utvecklingslinje skildes från schimpansens för 5–6 miljoner år sedan. Då fanns i Afrika en gemensam urschimpans, som var släkt med gorillan. Ur denna art utvecklades de tidiga människoaporna, hominiderna, som såg ut som schimpanser men var anpassade till ett liv på två ben och levde på isberg, savanner och stränder (vattenapor). För ca 2,5 miljoner år sedan utvecklades i södra Afrika *homo erectus sapiens*, den första män-

niskoart som man tror kunde tala, till *homo sapiens sapiens*. Homo sapiens spred sig för ca 200.000 år sedan till Europa och Asien, t o m ända till Kina. *Homo sapiens*, den moderna människan, delar hela 99 procent av sin arvs massa med schimpansen, *vår närmaste släkting* (min kursivering)!



Foto: Wikimedia

*Ingen dagdrömmare precis. Kontemplativ eller kreativt tänkare, inte det heller?*

Schimpanserna, som uppträder i flock, har inte behövt förändra sig så mycket. De har lärt sig av sin flock att använda verktyg för att skaffa föda, bl a att peta fram termiter.

#### Språket den största skillnaden

De största skillnaderna mellan människan och schimpansen är att vi utvecklats ett språkssystem med symboler sedan vi skilde oss från schimpansen. Liksom andra däggdjur har schimpansen bara läten och gester om närliggande ting.

Vårt språk och vår tidsuppfattning innebär att vi kan minnas det vi upplevt och kan ha s k "memories of the future". Vi kan använda minnet för att styra beteendet och fatta kloka beslut för framtiden.

Kultur och kreativt skapande är ett annat område där vi skiljer oss åt. Schimpansen har ritualer i samband med det sexuella beteendet t ex men vi är den enda djurart som har sång och dans bara för att glädja oss.

Mentaliseringsförmåga är ett annat unikt mänskligt drag som innebär att vi kan föreställa oss att en annan individ också tänker och känner s k "theory of mind".

Ett annat specifikt mänskligt drag är förmågan till dagdrömmier. Med moderna avbildningstekniker, tidigare CrBF och numera PET och MR kan man se hur ett kontemplativt nätverk, default network, aktiveras frontalt. Detta sker vid vila ägnad åt inre tankar, kontemplativt eller kreativt tänkande, dvs en bassituation utan yttre stimuli.

#### "Survival of the fittest"

Man talar med viss darwinistisk travestering om "survival of the fittest". Feta babies var nämligen nyckeln till evolutionen av människans större hjärna, eftersom de tjockaste barnen mentalt blev de bäst anpassade vuxna. Under evolutionen motverkades conse-

Fortsättning nästa sida

kvensen av bristande näringstillförsel av fettdepåer hos spädbarnen, vilka fungerade som bränslelager för hjärnan.

Vår hjärna är högkonsument av energi och känslig för näringsbrist. För ett nyfött barn tar hjärnan 60 procent av energin och för vuxna ca 20 procent. Spädbarn har en depå av fett som fungerar som bränslelager för hjärnan. Vid 6–7 månaders ålder är andelen kroppsfett hos spädbarn som högst, 26 procent.

Hjärnans vikt har under utvecklingen från schimpans till *homo sapiens* ökat från ca 400 gram hos schimpansen till ca 1,5 kg hos *homo sapiens sapiens*, den moderna människan. Hos *homo habilis*, som levde för ca 2,5 miljoner år sedan vägde hjärnan ca 600 gram.

Vi har levt nära hav och sjöar och livnärt oss av fisk och skaldjur och har därigenom kunnat öka andelen kroppsfett och hjärnans storlek hos spädbarnen. Det bästa fettet för hjärnans utveckling är nämligen Omega3-syror. Hjärnans storlek har direkt samband med intellektet.

## Den kreativa explosionen eller hjärnans Big Bang

När utvecklades det moderna beteendet? För ca två miljoner år sedan lärde sig *homo habilis* att göra det första stenverktyget och att göra vassa kanter även på sidorna av stenyxan.

Först för 100.000–80.000 år sedan, efter att *homo sapiens* funnits i mer än 100.000 år utan att man kunde finna spår av kreativitet, hände något med vårt genom. Vi kan se spår av modernt beteende från den tiden i Södra Afrika, bl a i form av symboliskt tänkande, musicerande och avancerade verktyg. I grottor nära havet hade man levt på skaldjur och tillverkat smycken av snäckor och ockrastenar.

För 40.000 år sedan invandrade *homo sapiens* från södra Afrika och Mellanöstern till Europa. Det finns rester av skulpturer som kommunicerar med varandra och avancerade grottmålningar, bl a i Lascaux i Frankrike. Detta nya kreativa beteende är kopplat till utvecklingen av ett modern språk.



De allra flesta nervcellerna finns redan när vi föds.

## Klimatförändringar

Inlandsisen hade sin maximala utbredning i norra Europa för 20.000–17.000 år sedan. Efter sista istiden blev klimatet varmare och man kunde idka jordbruk och odla mat som kunde föda alla människor. ”Varmt och vått” gjorde det lättare med nutritionen och på så sätt kunde klimatförändringarna påverka den kreativa explosionen.

## Hjärnans utveckling

Evolutionen har samband med anläggningen av CNS. Neuralröret är det samma hos alla djur och alla nervceller bildas i neuralrörets vägg. Hos människan blir storhjärnan större och mer veckad för att få plats. De allra flesta nervcellerna finns redan när vi föds. Omogna nervceller, gliaceller för ”vägvisning”, försvinner sedan och det bildas sex olika nivåer i kolumner, funktionella enheter. Dessa är lika många hos alla primater men hos människan har de fler nervbanor och är tjockare. Genetiska mutationer har inträffat som varit positiva för vår utveckling.

Frontalloberna är viktiga för det moderna beteendet. Människans frontallob är lika stora som andra primaters men det har skett en omorganisation av vår hjärna och viktiga områden har blivit större. Inom pannloben är det mest avancerade området, Broca's area 10, mycket större än hos andra primater.

Den vita substansen är också viktig eftersom komplexa nätverk kräver mycket ”kablage”. Under evolutionen har människan fått mer vit vävnad än grå.

De komplexa nätverken bildas efter födseln. Särskilt under de första levnadsåren ökar antalet synapser, testas mot verkligheten och yttre stimuli var-

efter vissa försvinner, s k ”pruning”. Detta gäller t ex språket, där vi från början har tillgång till alla ljud men ljud som ej finns i miljön försvinner. I frontalloben pågår denna borttagning fram till 20-årsåldern. Ett program styr tiden för mognandet och hjärnan tillåts mogna under lång tid. Det går ej snabbare än hos andra primater.

Ett intressant faktum är att den post-reproduktiva fasen finns bara hos människan och är till för att överföra information till de yngre. Schimpanser däremot kan få barn hela livet.

Carin Dedijer

## Läs- och skrivsvårigheter förr och nu

Den 13 april samlades vi på Psykologiska Institutionen för att få en grundlig genomgång av ämnet ”Läs- och skrivsvårigheter – förr och nu” av Evelyn Alexius, som fick sin specialistbehörighet i pedagogisk psykologi 1999. Evelyn Alexius gav oss ett historiskt perspektiv på utvecklingen av skolans syn på och behandling av elever med dyslexi – specifika läs- och skrivsvårigheter, ett begrepp som erkändes av regeringen 1990 som ett funktionshinder – handikapp. Vi fick också en belysning av ett urval olika diagnoser och utredningsmetoder.

För vidare studier och fördjupning i ämnet rekommenderade Evelyn Alexius att man kan gå in på [www.dyslexiforeningen.se](http://www.dyslexiforeningen.se) som är Svenska Dyslexiföreningens/stiftelsens hemsida.

Anne de Laval-Wipps



# Vad människor gör med musik – och musik med människor.

Prof. Lars Lilliestam höll i mars en osedvanligt inspirerande föreläsning för oss seniorpsykologer i Västra. Med humor, esprit och göteborgsk fryntlighet fick vi veta hur lite vi människor faktiskt vet om våra musikliv. Jag visste mindre om musik EFTER föreläsningen, än vad jag tänkte, att jag visste FÖRE.

Frågorna var således betydligt fler än svaren.

Exempel på obesvarade frågor är

- Vad är musik?
- Varför spelar och sjunger man?
- Vad är bra resp. dålig musik?
- Varför är musik viktigt?
- Vad har musik för inverkan i människors liv?
- Hör andra människor det som jag hör?
- Finns det samband mellan människors ekonomi, utbildning etc. och olika sorters musik?
- Varför gillar man olika sorters musik?

Några av svaren kan man finna i boken "Musikliv" av Lars Lilliestam, men i stort fick vi lära oss att

forskningen har stora områden kvar att kartlägga inom musikens område. Märkligt, kan det tyckas. Musikvetenskap har således inte uppmärksammat dem som använder musiken, – vilka motiv och vilka behov musiken fyller. Musik måste ses i ett kulturellt och socialt sammanhang. Tvärvetenskaplig forskning befinner sig i brytpunkterna mellan musiksociologi, musikpsykologi, musikpedagogik, musikhistoria, kulturvetenskap, mediastudier, kultursociologi, etnologi, antropologi, och religionsvetenskap.

### All musik behöver kartläggas.

Musik har alltid en ideologisk sida, liksom praktiskt taget det mesta annat i samhället, t ex frisyrrer. Alice Babs, Elvis Presley, ja t o m Astrid Lindgren betraktades på sin tid av vissa, som samhällsfaror. I detta sammanhanget kan nämnas att först 2007 utkom den första boken om Evert Taube.

Musik speglar olika perspektiv på världen. Musik representerar något utöver ljudet. "Ingen musik kan stå för sig självt". Musik är mystik – något eteriskt.

Musik omfattar alltifrån att spela, sjunga, lyssna, skapa, dansa, gå på konsert, – tänka, tala, läsa och diskutera om musik – lära sig, öva, – köpa, samla, skaffa musik.

Musik är något vi GÖR – att "musika". Samma musik upplevs olika av samma person vid olika tillfällen. Samma musik upplevs olika av olika personer. Musik är mycket mer än "bara" musik. Musikvetenskap är "ute efter" hur människor tänker. Och upplever musik.

### Musikpsykologer finns!

I Uppsala finns de enda svenska musikpsykologerna, 5–6 st. Musik och hälsa är ett explosionsartat relativt nytt forskningsområde liksom kultur och musik. Musik är kringgårdat av mirakelhistorier. Psykolog Britt-Marie Ljung berättade om en sådan, var man fick kontakt med en hjärnskadad kvinna först när musik spelades.

Det finns inget specifikt område i hjärnan som ansvarar för musikupplevelser. Hela hjärnan är således involverad. David Leventeen, neurolog, har skrivit *The world in six songs. This is your brain on music – how the musical brain created human nature.*

Andra böcker är Alf Gabrielssons: *Starka musikupplevelser*, liksom *Säg det med toner* av A. Björnberg, O Edström, L. Lilliestam och O. Stockfeldt. Jan Tavenius: *Kulturens svarta hål.*

### Vad händer i hjärnan?

Mycken forskning handlar om vad som sker i hjärnan när vi lyssnar på musik. Man vet t ex att musik, som man valt själv, ger mindre svåra smärtupplevelser efter operationer. Rehabilitering kan påskyndas med musik. Ett annat fascinerande forskningsfält är vad som sker, när ett foster börjar lyssna till musik.

Hela världens musikliv kan snart rymmas i en "dosa" – inte större än en mindre knytnäve.



*Musik omfattar alltifrån att spela, sjunga, lyssna, skapa, dansa, gå på konsert, – tänka, tala, läsa och diskutera om musik – lära sig, öva, – köpa, samla, skaffa musik.*

Ella Fitzgerald 1974.  
Foto Wikimedia.

▶ Fortsättning nästa sida



Musik är människors absolut största fritidsintresse- större än idrott och större än fiske! Hälften av alla svenskar använder sig då och då av Spotify. Bilen är vår vanligaste konsertlokal.

### Forskning om musikens påverkan

Lars Lilliestam redogjorde för ett pågående forskningsprojekt (tillsammans med Thomas Bossius) ”Musik i människors liv”, där man håller på att intervjua 42 slumpmässigt utvalda människor i olika åldrar. Förhoppningsvis kommer bl.a. följande områden så småningom att kartläggas: Musik och identitet, Idoler – subkulturer. Minnen kring musik. Sångens betydelse. Musiksamlare. Musikpreferenser och värderingar. Vad brukar Du lyssna på? Favoritmusik?

Den som intervjuades kände sig ofta annorlunda efter intervjun. Amatörer mår bättre efter körövning än före kör-sång jämfört med etablerade musiker.

### Stora skillnader i musiklyssnande

Det finns klasskillnader inom musikområdet. Musikvanor ändras då man får barn. Kvinnor och män förhåller sig olika till musik. Kvinnor väljer ”softare” musik och män väljer musik med mera ”stuns” i. Kvinnor som lever i en relation säger ofta att ”Musik är mera viktigt för mig än för min man”.

Lars Lilliestam talade om den ”akademiska tanten” som bär upp hela kulturen. Utan henne – ”inget musikliv”.

Klassisk musik är en femprocentare, dvs ett ej alls lika dominerande musikgenre som många av oss trodde. Hur används t ex klassisk musik?

Det är ovanligt att bara lyssna på musik. De flesta av oss gör samtidigt något annat. ”Parallell-lyssnande”. Hemmet är den viktigaste miljön vari vi lär oss musik.

Många unga människor är musikmultimodala. 15 procent av alla högstadieelever musicerar, jämfört med fyra procent av alla pensionärer.

Musikforskning har fokuserat dels på ungdomars, dels på pensionärens musikliv. Synnerligen begränsad musikforskning är har gjorts på den stora gruppen mellan 25–65 år.

Musik används ofta som terapi. Ändå är Sverige ett u-land på musikerterapi i klinisk bemärkelse. Norge, däremot, har kommit långt inom detta område.

Märkligt nog finns det inget samband mellan musikkurser o dyl i skolan och senare musikutövande.

Fortfarande är Ingemar Bergmans slutfråga i radioprogrammet Sommar

2004 ”varifrån kommer musiken, varför gör människor musik?” aktuell också idag.

Lars Lilliestams mustiga, roande, oroande och kunskapshungriga framställning gav mersmak.

MUSIK ÄR MUSIK ÄR MUSIK.

Marianne Nilsson



Alvaro på förstukvisten Akvarell av Andrew Wyeth

## Våren i väst.

Liksom kollegorna i Norra, Södra och Östra regionerna slog vi under det sista vårmötet i Västra oss fria från det så allvarliga i att vara psykologer. Vi satta oss i läge att se och begrunda livshelheter, konst och människor genom att börja dagen på Nordiska Akvarellmuseet i Skärhamn.

”Vi på Nordiska Akvarellmuseet är oerhört stolta och glada över att ha blivit valda till årets museum, det första museet i Sverige som presenterar verk av den amerikanske konstnären *Andrew Wyeth* (1917–2009)”, som det står i presentationen av utställningen; helt berättigat. Wyeth måste ha varit lika intresserad av och kunnig om människor och människors vardagliga vara som ”psykologer” kan och bör vara. Hans bilder är lika mystiska som allt det vanligaste i livet är. Kor och hästar och människor som tar hand

om dem och som får mat och glädje av dem.

Som bonnunge känner jag igen allt. Just därför blir förstås allt mycket märkvärdigare, än det kan bli för den som aldrig har mjölkat en ko eller varit med om en grissuggning eller hållit en märr för betäckning. Fel eller rätt, men övertygat trott är detta.

Sedan fortsatte vi hemma hos *Anita Bertsson* i Almösund, en namnkombination som är full av lyrik och en konstnärlig fortsättning på det, som vi hade upplevt på Akvarellmuseet. De samstämda rösterna från kvinnorna var en körsång för oss två, ödmjuka och beundrande karlar.

Allt kändes mjukt och gott och skapande. Tack, Anita!

Torbjörn Stockfelt



## Norra

### Program Hösten 2009

- Torsdag 16 september Vi ansluter till Östra regionens **besök på Millesgården**. Mer information se Östras program. Anmälan till Agneta Zotterman-Molin tfn 08-753 04 38.
- Tisdag 5 oktober kl. 10.00 – 14.00 Vi gör vår **Linné-vandring** längs Herbatio Waxalensis. Samling vid Nyby.
- Slutet av oktober Besök på institutionen för psykologi. Programmet är under planering.
- Under november Vi hoppas då få en tid hos Vårdcentralpsykologerna.
- Onsdag 15 december **Jullunch** hos Gunvor Ängfors. Anmälan till Hans-Olof Lisper tfn 018-60 20 64 senast 9 december.

*Varmt välkommen!*

*Norra regionens programkommitté:*

*Karin Börjesson, tel. 018-51 87 34*

*Inga Hedberg-Sowa, tel. 018-12 06 02*

*Hans-Olof Lisper, tel. 018-60 20 64*

*Ingalill Thun, tel. 018-30 21 24*

## Västra

### Program Hösten 2010

- Onsdag 29 september Kl 14.30 – 16.30 **Symboliska uttrycksmedel**  
Leg. psykolog, leg. psykoterapeut Åke Högberg
- Onsdag 27 oktober Kl.14.30 – 16.30 **Lüschers färgtest**  
Leg. psykolog, fil. lic Kurt Olofsson introducerar
- Onsdag 24 november 14.30 – 16.30 **Fortsättning på vårens framtidsinriktade diskussionsforum**  
Ev. deltar studenter på psykologprogrammet, år 4 och 5.
- Vid ovanstående möten: Lokal: Konferensrummet, psykologiska inst., Haraldsg 1, Göteborg  
Vi möts kl 14.00 för en kopp kaffe i kafeterian
- Fredag 15 december **Jullunch.**  
Lokal och tid meddelas senare.

*Hjärtligt välkomna!*

*Programkommittén:*

*Allan Bergman, tel. 031-46 51 08*

*Anita Berntsson, tel 031-16 49 57*

*Ulla Davidsson, tel. 031-26 30 53*

*Ann-Marie Ebenfelt, tel. 031-711 75 74*

*Gerty Fredriksson, tel. 042-20 17 21*

*Torbjörn Stockfelt, tel. 031-711 80 55*

*Du har väl inte glömt att betala medlemsavgiften, 100 kr?  
Seniorpsykologernas plusgiro är 434 0151-2*



## Östra

### Program Hösten 2010

- Torsdag 16 september  
Kl. 12.50
- Besök på Millesgården**  
Utställning **Halmstadgruppen - surrealism på svenska.**  
Sambesök med Norra regionen.  
Entré 65 kr. Visning kl. 13.00 om vi blir tillräckligt många. Kostnad för ev. visning tillkommer.  
Obligatorisk anmälan till Agneta Zotterman-Molin, se nedan, senast 10 september
- Torsdag 21 oktober  
Kl. 16.45
- Neuropsykologiska bidrag till förståelse av schizofrena symtom**  
Håkan Nyman, D.Msc., leg. psykolog och specialist i neuropsykologi berättar om aktuell forskning.
- Torsdag 18 november  
Kl. 16.45
- Psykoterapins pionjärer i Sverige**  
Suzanne Gieser, Fil. dr i Idé-och lärdoms historia berättar utifrån sin bok med samma namn.
- Torsdag 16 december  
Kl. 13.00
- Sedvanlig jullunch i Kajutan** i Hammarby Sjöstad, Styrbordsg. 23 (fortsätt till vänster utmed kajen till fristående hus)  
Anmälan senast 9 dec. till Margaretha Holmgren, [margarethaholmgren@hotmail.com](mailto:margarethaholmgren@hotmail.com),  
Tel 08-34 23 03 eller till Agneta Zotterman-Molin, se nedan

Vi träffas om inte annat anges i Psykologförbundets lokaler, Vasagatan 48. Var och en tar med sig något att äta. Vin finns till självkostnadspris.

Välkomna!

Östra regionens programkommitté

*Birgitta Granholm* tel. 08-18 57 85  
*Birgit Lundin* tel. 08-731 98 72  
*Ulla-Britt Selander* tel. 08-642 58 34  
*Brita Tiberg* tel. 08-754 48 69  
*Agneta Zotterman-Molin* tel. 08-753 04 38  
[agnetaz@hotmail.com](mailto:agnetaz@hotmail.com)

## Södra

### Program Hösten 2010

- Onsdag 1 september
- Tur Helsingborg -Helsingör**  
**Besök Louisiana och utställningen Warhol och Munch**
- Anmälan senast den 25 augusti till Ingrid Göransson för program  
Tel: 040-42 31 15  
*e-post: 086406570@telia.com*
- Onsdag 29 september  
kl. 11.30
- Ministudiedag**  
Lunch på Kulturen  
Anmälan senast den 22 september till Ingrid Göransson för program  
*e-post: 086406570@telia.com*  
**Svaneskolan** – installation av J. Wipp  
**Metoder i arbetet med läs- och skrivsvårigheter.**  
Leg. psykolog Evelyn Alexius  
**Född för tidigt. Hur går det sedan?**  
Professor Karin Stjernqvist
- Tisdag 19 oktober  
kl. 15.30 – 17.00
- Vår resa till Antarktis**  
Professorerna emeriti Jarl Risberg och Olof Rydén  
Psykologiska Institutionen, Konferensrummet, Lund
- Onsdag 8 december  
kl. 12.00 – 15.00
- Jullunch. Ängslätts gård, Håslöv**  
Samtal om aktualiteter.

*Mycket välkommen!*

*Programkommitté:*

*Evelyn Alexius, tel. 040-41 66 79*  
*Ingrid Göransson, tel. 040-42 31 15*  
*Anders Hallborg, tel. 046-14 55 25*  
*Beertil Nordbeck, tel. 044-24 18 44*



---

# Bengt Göransson in memoriam

Sedan han med ålderns rätt slutat som chefredaktör från Psykologtidningen valdes Bengt in i Seniorföreningen som hedersmedlem. Han var med som ständigt adjungerad i föreningens styrelse ända från starten, och var den som initierade vårt medlemsblad Seniorpsykologen.

Han var en klippa för styrelsen och en stödjande och hjälpande hand med sin kunskap om förbundet som han naturligtvis kände så väl efter alla år på Psykologtidningen. Han hade de flesta kontakter som var nödvändiga i starten för föreningen. Han hade ofta synpunkter på formuleringar och vi hade alltid ett mycket gott samarbete med honom inom styrelsen. Han var ständigt aktiv, livlig och debattglad, generös med beröm, men skarp och exakt om saker som inte stämde. Och envis

som synden, han gav sig aldrig när han tagit ställning i en fråga. Det blev ofta det resultat han hade avsett!

Bengt var också den som alltid försvarade psykologers rättigheter i yrkesfrågor och stred för att "psykolog" skulle vara en skyddad titel. Hans bok om professionsfrågorna speglar väl hans stora och brinnande intresse. Han fortsatte att ansvara för medlemstidningen trots att han hade många andra åligganden och höll i allt ända tills han avgick som redaktör och lämnade styrelsen 2006.

När han nu lämnat oss för gott känns tomrummet stort, vi saknar hans entusiasm och engagemang.

*Gunvor Ängfors  
Gerty Fredriksson  
Brita Tiberg*

---

*Fotografer i detta nummer är Hans-Olof Lisper, Birgit Lundin, samt bilder från Wikimedia.*



**Seniorpsykologerna**  
Sveriges Psykologförbund

**Brita Tiberg**, *ordförande*, Solängsvägen 45,  
192 54 Sollentuna, 08-754 48 69, mobil 070-739 85 95.  
E-post: [brita.tiberg@telia.com](mailto:brita.tiberg@telia.com)

**Ulla-Britt Selander**, *vice ordf.* Vintertullstorget 44,  
116 43 Stockholm, 08-642 58 34, mobil 073-600 15 67.  
E-post: [ulla-britt.selander@comhem.se](mailto:ulla-britt.selander@comhem.se)

**Gerty Fredriksson**, *sekreterare*, Badhusgatan 6,  
252 21 Helsingborg, 042-20 17 21.  
E-post: [gerty.fredriksson@comhem.se](mailto:gerty.fredriksson@comhem.se)

**Hans-Olof Lisper**, *kassör*, S:t Olofsgatan 50 B,  
753 30 Uppsala, 018-60 20 64.  
E-post: [hans-olof.lisper@psyk.uu.se](mailto:hans-olof.lisper@psyk.uu.se)  
*Seniorpsykologernas Plusgiro 434 01 51-2*

**Agneta Zotterman-Molin**, Mörbydalen 16, 6 tr,  
182 52 Danderyd, 08-753 04 38, 0248-404 33,  
mobil 070 - 658 52 48. E-post: [agnetaz@hotmail.com](mailto:agnetaz@hotmail.com)

**Ingrid Göransson**, Kantorsvägen 4-8, Håslöv,  
235 91 Vällinge, 040-42 31 15,  
E-post: [086406570@telia.com](mailto:086406570@telia.com)

**Ann-Marie Frisendahl**, Zakrisvägen 4, 913 35 Holmsund  
090-23 456. E-post: [frisendahl@telia.com](mailto:frisendahl@telia.com)

---

*Redaktör SeniorPsykologen: Birgit Lundin*, Lejonvägen 29,  
181 32 Lidingö, 08-731 98 72, mobil 070-497 57 17.  
E-post: [bi.lundin@glocalnet.net](mailto:bi.lundin@glocalnet.net)