

# Brist på andlighet och samtal inom psykiatri

Något måste vara fel när allt fler människor medicineras mot psykisk ohälsa samtidigt som allt fler mår dåligt. Det hävdar leg. psykoterapeut Johan Stiernstedt som är starkt kritisk till sjukvårdssystemet, medikaliseringen och psykiatriens mekaniska människosyn. Som botemedel förespråkar han mer samtal, andlighet och öppenhet inför det okända inom den offentliga vården. Vi har samtalat med Johan om andlighet, brist på samtal om det andliga inom psykiatri och vad han tror om framtiden.

**Text** Katarina Johansson **Bild** Kamira, KieferPix (shutterstock.com) **Foto** Lena Hammar

**J**ohan Stiernstedt, leg. psykoterapeut med psykodynamisk inriktning och psykiatriker, är starkt kritisk till hur psykiatrin bedrivs i Sverige. I hans bok "Den galna psykiatrin - om bristen på andlighet, samtal och psykoterapi" uttrycker han sina tankar och ställer många viktiga frågor som grundar sig på vilken grundsyn på människan den offentliga vården egentligen vill förespråka. Johans kritik kan sammanfattas med att han anser att psykiatrin har en ensidig medicinsk, biokemisk, materiell och mekanisk människosyn.

- I början på mitt yrkesliv arbetade jag som psykiatriker vid öppna mottagningar i omkring 20 år, men trivdes aldrig. De senaste tolv åren har jag arbetat som privat psykoterapeut och det är som två olika yrken. Som psykiatriker förväntas man bedöma medicinering och skriva ut recept medan psykoterapi handlar om tankar och känslor. Medicineringen var hög redan då men har de senaste tio åren ökat lavinartat, samtidigt som allt fler mår dåligt och får någon form av psykiatrisk diagnos. Något måste vara fel!

**ANTALET SJKSKRIVNINGAR** för psykisk ohälsa har på ett decennium mer än fördubbats och utgör idag omkring 48 procent av alla sjukskrivningar. Själv-mordstalen ökar dessutom bland unga vuxna med omkring en procent per år och det är bland unga vuxna som medicineringen har ökat mest. Detta trots att det inte finns vetenskapligt stöd för att antidepressiva läkemedel fungerar på tonåringar, tvärtom har man kunnat påvisa ökad självmordsrisk.

- Sjukvårdssystemet har ett "fabrikssystem" som patienten snabbt ska igenom. För många innebär det endast medicinering, i bästa fall kan en del få fem till tio samtal via vårdcentralen, fler samtal än så är det svårt att få. Jag kände sådan stark ilska över sakernas tillstånd och att människor rent ut sagt blir lurade att jag kände mig tvingad att skriva boken.

- Jag skulle gärna gå i debatt om dessa frågor men auktoriteter inom psykiatrin har varit knäpptysta och inte givit något gensvar på boken. Det finns kollegor som ställer sig bakom kritiken om medicinering och brist på samtal inom psykiatrin men har svårigheter med den mer andliga aspekten av människan, som jag också vill lyfta fram i boken för att jag tror att det krävs för att komma ifrån den mekaniska synen på människan.

**VAD TROR DU** denna brist på andlighet inom den offentliga vården/psykiatrin främst beror på?

- Det finns naturligtvis många orsaker men vad auktoriteter inom naturvetenskapen och psykiatrin säger och skriver har stor betydelse, både för behandlare och patienter. Naturvetenskapen och psykiatris auktoriteter har helt stängt ute möjligheten för en andlig dimension och förfaller vara övertygande om att medvetande, tankar och känslor uppstår i hjärnan och att allt annat är oväsentligt. Det strider mot sann vetenskap, som kännetecknas av nyfikenhet och öppenhet, inte minst inför det som ännu inte är bevisat eller förklarat.

- Visst finns det andligt intresserade terapeuter och när dessa möter andligt intresserade patienter kan de komma på att de har ett gemensamt intresse, men det är långt ifrån taget för givet. Existentiella frågor, det vill säga livsfrågor om livets mening och döden, kan ställas utan risk men det finns en osynlig gräns när det inte blir rumsrent och riskerar att bedömas som oseriöst och bli förlöjligt.

- Personligen är jag övertygad om att det finns en andlig verklighet, men utifrån sett kan det ju betraktas som en tro, och jag vill inte pådyvla någon något utan ställa frågor för att öppna upp för möjligheten och öka medvetenheten.

**"Det strider mot sann vetenskap, som kännetecknas av nyfikenhet och öppenhet, inte minst inför det som ännu inte är bevisat eller förklarat."**

**HUR KAN MAN** då göra andlighet mer "praktiskt" inom psykiatrin? Hur gör du själv?

- Framför allt behöver auktoriteter inom naturvetenskapen och psykiatrin visa större öppenhet för det okända. Det skulle verkligen underlätta för både terapeuter och patienter. Själv lyssnar jag i terapirummet in klienten och ställer tankeväckande existentiella frågor. Visar sig klienten vara ointresserad, låter jag det bero. Om en klient har självmordstankar kan jag exempelvis fråga "Är du säker på att du förintas? Att du försvinner? Hur vet du det?"

- Det händer också att klienter tar upp andliga aspekter i terapirummet, men de testar mig vanligtvis först. De mer eller ▶



KORT  
OM  
JOHAN

**NAMN** Johan Stiernstedt.

**ÅLDER** 67 år.

**FAMILJ** Tre vuxna barn, varav ett är i en annan dimension, ett barnbarn.

**BOR** Stockholm.

**YRKE** Leg. psykoterapeut med psykodynamisk inriktning och psykiatriker.

**DOLD TALANG** En period kunde jag se patienternas auror.

**AKTUELL MED** Boken "Den galna psykiatrin - om bristen på andlighet, samtal och psykoterapi", utgiven redan 2020 på Siljans Måsar.

mindre utgår från att de blir förlöjligade eller fördömda och blir glatt överraskande när de inte blir det. De kan till exempel säga "Jag tror ju egentligen att vi har en själ, men det kanske inte du gör ..." och skruvar lite på sig.

- Ofta, när vi kan prata om och inkludera det andliga, vad man nu menar med det, ger det hopp och tillit, vilket är viktigt för välmående och meningsfullhet. Dagens psykiatri handlar bara om piller och att hitta "rätt molekyl" för att påverka hjärnans kemi och ger således inget hopp om att man själv kan påverka sitt liv.

**FORSKNING VISAR ATT** det är relativt vanligt att andliga upplevelser förekommer i samband med kris eller trauma. Andliga upplevelser som kan uppstå vid en kris kan betraktas som ett "andligt uppvaknande", men andliga upplevelser kan också leda till en akut kris, så kallat "spiritual emergency". Vad är din erfarenhet som psykoterapeut?

- Jag har mött både och. Saknas tolkningsramar och förståelse, inte minst från omgivningen, ökar risken för att den andliga upplevelsen blir för överväldigande och upplevs som en akut kris. Bemöts personen däremot med acceptans och förståelse kan det lugna och jorda. Terapeutens bemötande kan alltså vara helt avgörande, att normalisera och förklara att det inte behöver betyda att man är sjuk. Det finns också nätverk som Spiritual Crisis Network och Hearing Voices som jobbar för att vidga den snäva synen på vad som anses vara "normalt". I andra kulturer kan det ju se helt annorlunda ut.

**HUR KAN "SPIRITUAL EMERGENCY"** skiljas från psykos?

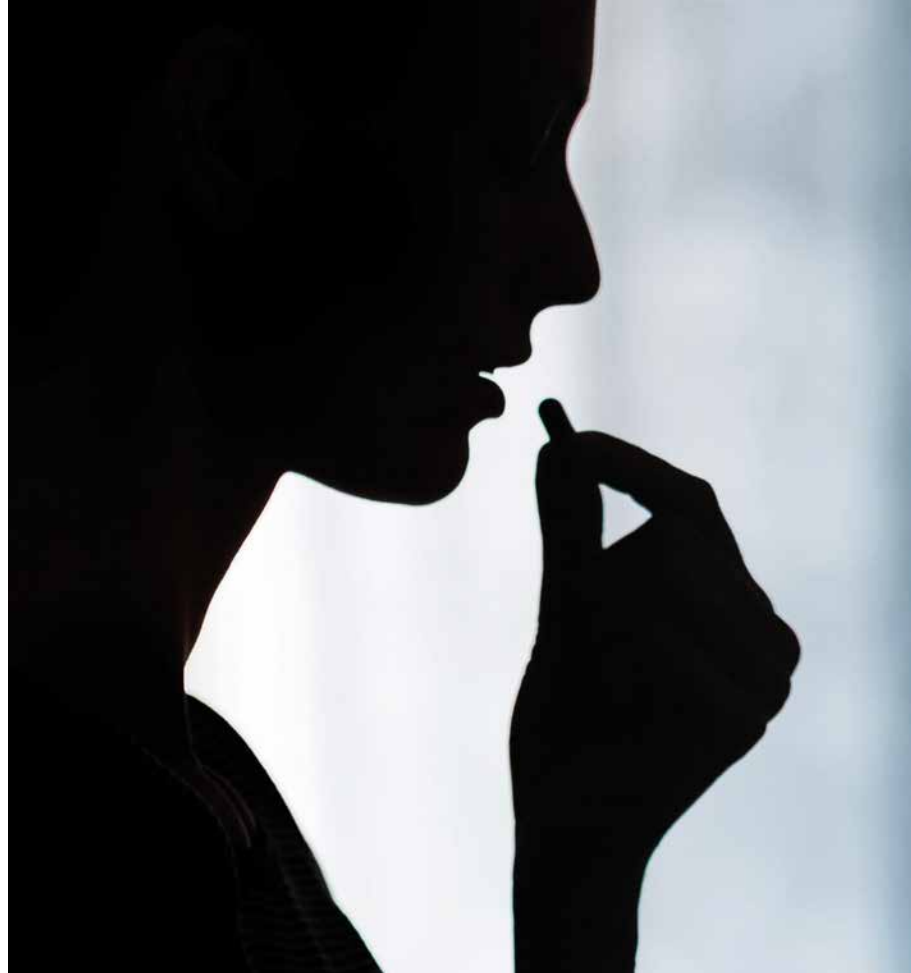
- Det kan vara svårt, men generellt kan man få bättre kontakt och kommunicera med klienten vid "spiritual emergency" än vid psykos. Personen har en bra funktionsnivå, till skillnad från psykos då livet i allmänt fungerar sämre på flera plan såsom jobb och relationer.

**VAD TROR DU** om framtiden?

- Som jag ser det handlar det om en utveckling både på det individuella och kollektiva planet, om en ökad öppenhet, medvetenhet och lyssnade. Det förefaller också som att allt fler människor börjar ifrågasätta "systemet", all medicinering och tänker på dessa frågor, men dessa röster måste få höras mer.

Behöver själen, det andliga eller ett medvetande utanför kroppen nödvändigtvis kunna förklaras eller bli allmänt vedertaget för att förändringar ska kunna ske?

- Nej, det anser inte jag. Vi skulle komma långt med en ökad öppenhet och en ödmjukhet inför att det finns mycket som vi inte vet. Att våga ställa frågor. Ett exempel är



**Sjukvårdssystemet har ett 'fabriksupplägg' som patienten snabbt ska igenom. För många innebär det endast medicinering.**

Anonyma Alkoholister (AA) som skulle kunna vara en förebild för psykiatri. AA har lyckats med balansgången att ha en öppenhet för en "högre kraft" utan att "pracka på" eller ge färdiga svar. Istället överläts det till var och en att skapa sin egen förståelse för vad det skulle kunna vara och att använda det i sitt tillfrisknande. Stödgrupper är också en outnyttjad resurs inom psykiatri. Modellen har ju visat sig vara mycket framgångsrikt och är godkänd av Socialstyrelsen.

**ENLIGT WORLD VALUES SURVEY (WVS)**, ett internationellt forskningsprogram som undersöker människors värderingar, tro och normer, och den så kallade kulturkartan har Sverige internationellt sett en extrem position i det avseendet att svenskarna värderar självförverkligande och sekulära/rationella värderingar högt, hur tror du detta kan påverka öppenheten för andlighet i Sverige?

- Jag menar att Sverige har förutsättningar för att vara ett föregångsland just för att vi värderar självförverkligande högt och att institutionell religion och traditionella värderingar inte längre har samma makt över människor. Vi skulle med andra ord kunna ha ett mer fördomsfritt sätt att se på dessa frågor i ett bredare perspektiv, fritt från traditionell religion. Ett rationellt tänkande genomsyrar visserligen vårt samhälle på alla plan men det behöver inte nödvändigtvis vara ett hinder, utan det kan vara både och. Vi behöver också vara kritiska och ifrågasätta, men det inkluderar ju även de vedertagna naturvetenskapliga förklaringsmodellerna och en mekanisk människosyn.

- Jag har till exempel haft en ateistisk uppväxt och blev inte pådyvld en rädsla för att hamna i helvetet. Å andra sidan blev jag i barndomen väldigt rädd för döden, att förintas. Det, tillsammans med ångest i ungdomen, gjorde mig till sökare.

### HAR DU HAFT egna andliga upplevelser?

- Ja, jag har haft flera sådana upplevelser. På 1990-talet kunde jag spontant i en period plötsligt se auror runt människor i olika färger, framför allt runt mina patienter. Det försvann dock efter en tid och jag har tyvärr inte övat upp förmågan. Vardagen innehåller också många synkroniciteter. Exempelvis skickar en god vän och jag ofta textmeddelande till varandra samtidigt efter flera dagar utan någon kontakt. En gång hade jag också en ut ur kroppen-upplevelse vid praktiserande av tantra. Det förekommer även att jag inte känner kroppen när jag mediterar, som jag gjort i många år. Jag har också gått till medier, både av nyfikenhet och för specifika frågor, som när min son, 35 år, för två år sedan plötsligt avled av aneurysm, ett kärl i hjärnan brast helt utan förvarning. Jag har också känt hans närvaro, att han finns.

**SER DU NÅGON** risk med "spiritual by-passing", det vill säga att andlighet blir ett sätt att undvika att ta tag i det som personen verkligen behöver förändra och kan påverka för att förbättra sin situation och hälsa?

- Jag tror att det är viktigt att våga möta smärta och sina egna skuggsidor. Som ljusarbetare kan det vara lätt att höja sig själv, att se sig själv som "upphöjd", att man kommit längre och är mindre negativ än andra människor. Risken finns då att man förnekar sina egna problem och skuggsidor och projicerar dem på andra. Det andliga kan paradoxalt bli en egogrej. Att ta ett piller och tro att det ska lösa allt är ju också ett sätt att undvika att ta ansvar och möta det mörka och jobbiga.

**HUR SER DU** på det ökade intresset för att använda psykedeliska droger under kontrollerade former inom vården vid till exempel depression?

- Det är ett spännande område, men skulle

det börja användas inom psykiatrin ser jag även risker eftersom mycket samtal och stöd också skulle krävas vid en sådan behandling, och det är ju det som psykiatrin lider brist på. Risken finns att patienten släpps för tidigt. Det skulle med andra ord behövas långtidsuppföljning för att säkerställa att det inte bara blir ett tillfälligt "lyft". Jag tänker också att intresset för detta kan bero på att det ligger i linje med den biokemiska synen och att finna en snabb kemisk lösning på komplexa problem och behöver kanske inte betyda ett ökat intresse för andlighet.

**FÖRESPRÅKAR DU EN** integration mellan så kallade alternativ eller komplementär hälso- och friskvård (med andlig inriktning) och psykiatri eller tror du mer på att de "lever sida vid sida" för olika behov och preferenser?

- Jag tror på både och, det vill säga att det alternativa får blomstra i sig själv med sina egna metoder, samtidigt som det är lika viktigt att dessa metoder sakta får göra inslag i den offentliga vården och att det blir en "mix". Mindfulness är ju ett bra exempel på det. Visserligen är mindfulness för vissa bara som en stressteknik, liknande akupunktur som enbart smärtlindring lösryckt från en större helhetssyn, men det är hur som helst ett steg i rätt riktning.

**FINNS DET NÅGOT** som psykiatrin kan lära från den alternativa eller komplementära hälso- och friskvården?

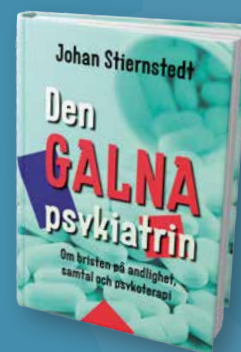
- Ja, inte minst sättet att bemöta människor och de så viktiga mellanmänskliga mötena. Människan ses inte som en maskin utan man ser till hela människan, tar sig tid, lyssnar och personen blir sedd. Jag vill här också poängtera att det finns fina behandlare som gör ett bra arbete med "äkta möten" inom psykiatrin också. Det är "systemet" som är det största problemet och det som jag kritiserar. ☺

## Våga prata öppet om andlighet

För att bryta tabun och förändra sociokulturella normer på ett samhällsplan behöver vi i möten med människor prata öppet om andlighet i alla dess former och våga ställa reflekterande frågor utan att ge några svar.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Den galna psykiatrin", i samarbete med Siljans Måsar. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

Johan Stiernstedt: johan.stiernstedt@gmail.com  
"Den galna psykiatrin – Om bristen på andlighet, samtal och psykoterapi" (Förlagshuset Siljans Måsar 2020).  
Filmen "Crazywise": www.crazywisefilm.com  
Nätverket Spiritual Crisis Network: www.spiritualcrisisnetwork.uk  
Nätverket Hearing Voices: www.hearing-voices.org  
www.intervoiceonline.org

Mottagning hos Hälsa Utan Gränser, Stockholm

Ateljé i Nacka

Onlinesessioner

Distanshealing

**BILDTOLKNING · KRAVLÖST MÅLERI · REIKI · MEDITATION**

SESSIONER WORKSHOPS  
KURSER GRUPPCIRKLAR RETREATS



*Det vackraste jag vet är när människor vågar möta sig själva och därav får möjlighet att läka på djupet.*

malin@bildtolkning.nu

f in Malin Schultz  
ReikiArt.se  
Bildtolkning.nu

ReikiArt.se Bildtolkning.nu