

ATT ÄLSKA EN VUXEN MÄNNISKA

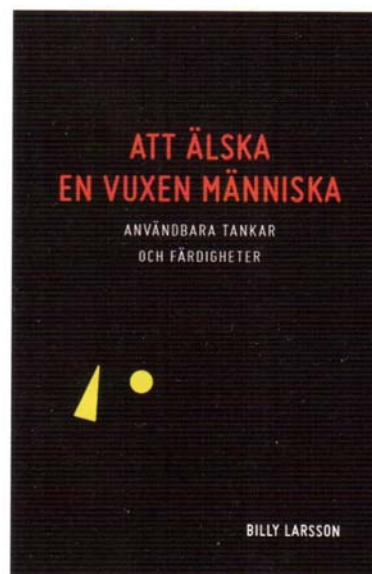
– Användbara tankar och färdigheter
Av Billy Larsson (Vulkan förlag 2018).

Billy Larsson har gjort något mycket intressant: försökt omskapa kärlekens (flummiga) flyktiga väsen till konkreta färdigheter och beteenden – hur GÖRS kärlek? Det är befriande enkelt men känns ändå nytt: hur gör människor som mår bra i sina kärleksrelationer? Vad kan olyckliga och ensamma människor ta efter i form av konkreta beteenden? Här har KBT sin styrka tycker jag, och Billy Larsson lyfter verkligen fram den i boken på ett uppfriskande sätt. Han lyfter även in mer relationella och känslomässiga perspektiv, som känslomässiga behov och känslors funktion och uttryck. För mig som arbetar integrativt med anknytningsteori som grund känns det här självklart, men jag kan ana att det är nytt för vissa. Ett så viktigt perspektiv. All heder till Billy Larsson för denna ansats!

Boken är lättläst och mycket välskriven och direkt blir jag som läsare ledsagad av en varm och personlig berättarröst som följer mig genom hela boken. Han har skalat bort konstiga ord som självhjälpsböcker ibland vimlar av, ord som konceptualisering, explicit osv som jag gissar gör att läsaren känner sig mindre vetande. Det tycker jag om, att Billy Larsson haft sin läsare klar framför sig: gemene man, inte en kollega. Dock tror jag att boken hade vunnit på att vara något kortare och mer koncis: även om berättarrösten är trevlig så blir det mycket text att ta sig igenom för att komma till godbitarna: tio grundläggande färdigheter och elva färdigheter i kärleksrelationen.

Delar ur boken skulle jag vilja kopiera och ge som hemläxa till alla mina klienter. De är så välskrivna, innehållsrika och framförallt tonen är så fin. De handlar om livet, inte bara om kärlekslivet. Guldkorn i psykoedukationen!

Jag saknar kanske anknytningsteorin som utgångspunkt i att förklara VARFÖR behovet av närhet och kärlek är så stort? Billy Larsson ger sig ut på savannen och sätter människan i ett historiskt och biologiskt sammanhang, men tar inte med de förklaringsmodeller som anknytningsteorin ger och som är så hjälpsamma i psykoterapi (enligt min erfarenhet). De ger känsla av sammanhang, begriplighet, skamavlastning och motivation att förändra. Jag ser anknytningsteorin som en beteendeteori: vissa beteenden är lönsamma i vår barndom; vi gör då mer av dem även



som vuxna trots att de inte längre är till hjälp. Men det kanske är en annan bok.

Vem ska då läsa boken? Främst tänker jag att det är personer som har svårt att få till eller behålla nära relationer. Som allmän bok om kärlek är den lite för omfattande och bred tycker jag. Även yrkesfolk kan ha stor nytta av att läsa den, dels för det uppfriskande perspektivet att se kärlek som en räcka av beteenden, dels eftersom författaren har gjort det stora arbetet åt en att kategorisera och förklara gynnsamma beteenden. I par – och familjeterapi kommer jag att ta fram boken och läsa högt ur den kring olika färdigheter. Kanske kan nästa steg för Billy Larsson vara att ge ut en kort användarmanual: hur gör han i psykoterapi när han ger psykoedukation t ex? Färdigheterna, som ju är 21 till antalet, kan bli massiva att lära ut. Det vore bra om översikten av färdigheterna fanns att ladda ned som PDF. Jag vill också gärna lära mer av Billy Larsson hur han gör konkret i terapi när han lär ut.

Elin Lundberg

Leg psykoterapeut (KBT), socionom, familjeterapeut steg 1, föreläsare, författare