

Systemcafé med Allan Linnér 2017-03-30.

Kvällens huvudperson, Allan Linnér, har lockat ett stort antal personer till kvällens systemcafé. Vi är drygt 60 personer som slagit oss ner för att lyssna på när Allan blir intervjuad av Lisa och Susan. Allan har valt rubriken för kvällen; "Samtal som förändrar". Begreppet "förändring" är centralt för det vi håller på med. När samtalet avslutas ska en skillnad på något sätt eller avseende ha tillkommit. Allan berättar att han ofta använder sig av frågan: "Var vill du vara när vi har avslutat samtalet efter 1 ½ timme?"

Förutom att vara psykolog, leg psykoterapeut, handledare och utbildare, är Allan välkänd som Radiopsykologen. Varje vecka kan vi lyssna på när Allan samtalar med människor som ringer in med dilemman, svårigheter, tankar osv till radion. Först slussas samtalen via producenten och en psykolog för en bedömning. Håller personen? Är det en berättelse som fungerar i radio? De samtal Allan har med människor som slussas till honom, brukar vara mellan 35-60 minuter, men anpassas och klipps mer för att passa radions format om 20 minuter.

Allan beskriver sig som hyfsat orädd och öppen, vilket fick honom att våga ta steget in i etern och bli offentlig med sin professionella sida. Nervös var han. Han försökte hantera det genom att förbereda sina frågor till personen som ringde, men fann snabbt att han fick släppa frågorna och följa dialogen, eftersom personen i fråga befann sig på en annan plats än när denne ringde slussen för en månad sen. Allan pratar om utmaningen att bara få *en chans* (ett samtal) och att i den *våga stanna i tystnaden*. Att lyssna på tystnaden, ljud i omgivningen och fånga upp andningen. Allan tillåter också sina egna känslor att få uttryck, att visa att han blir berörd. Han berättar att han blivit ifrågasatt av andra psykologer; "Terapeuter ska inte gråta i radio". Men Allan menar att om vi känner och blir berörda kan vi visa det, om vi vet/eller tror vi vet varför vi blir berörda.

Allan beskriver sig som en person som är bra på att reparera. Han har vuxit upp i en familj där alla är på olika håll och man ses på loven. Att återkommande komma samman och separera under uppväxten, menar Allan har lärt honom att koppla av och på och att snabbt reparera efter konflikter. Att använda sig av sms, skype (om det finns en etablerad kontakt) osv i terapi har inte känts främmande, eftersom han varit van att kommunicera över världen i sina nära relationer.

Inspiration har Allan hämtat från olika håll. Hallunda PBU, som vågade prova och utveckla familj- och nätverksarbetet, är de första han nämner, ihop med bl.a. Kempler, Withaker och Milanoteamet. I nuet finns nyfikenheten i det relationella, med inriktning på affekt. Allan arbetar mycket och gärna tillsammans med sin fru. Allan kallar co-terapiskapet "Det professionella äktenskapet". Tillsammans har mer än 1500 timmars arbete ihop och erfarenhet av att sitta mittemot varandra i samtalsrummet. De behöver kunna se varandra och kommunicera med varandra under mötet, som ett reflekterande team under samtalets gång. Just nu arbetar han med en bok som han räknar med ska ges ut under 2017. På frågan vad han gör om 10 år svarar Allan att han är kvar i det han gör nu. Inga nya skolböcker!

Allan pratar om vikten att vara skapligt orädd för att få en rörelse. Och att ställa frågor som man är beredd att höra. Viktigt att behålla tillförsikten till de människor vi möter, att lita på att människor tar hand om sitt. Fråga om bra/dåliga erfarenheter.

Som ord på vägen lämnar Allan med:

Bli störst i din egen storlek – utveckla det som är kongruent med din personlighet.

Gå där det finns rörelse, inte där det är för slutet eller stängt – om du inte kan ta hand om det.

Inspireras av andra!

Stirra dig inte blind på metod!

Inte bara fokus på nytt!

Kari Kamsvåg, Ffst

