

LÄR KÄNNA DIG SJÄLV PÅ DJUPET - MÖT DITT INRE BARN

Natur och Kultur, 2009.

Av Marta Cullberg Weston

Aktivt förändringsarbete i relationsfokuserat symboldrama

Psykolog Marta Cullberg Weston tar sin utgångspunkt i senare tids hjärnforskning, som tydligt visar att våra sociala hjärna, vår förmåga att reglera och reflektera över våra känslor och handlingar, utvecklas i våra nära relationer. Samtidigt påminner hon om betoningen inom psykologin av den tidiga anknytningens betydelse, såväl som det autentiska mötets betydelse för framgång i det psykoterapeutiska arbetet. Med andra ord möter vi här ett tvärvetenskapligt avstamp inför bokens huvudtema, nämligen betydelsen av dialog, kommunikation och relation i det i symboldramat iscensatta mötet och arbetet med *det inre barnet*.

Vi får följa det terapeutiska arbetet med tre klienter plus en konsultation där samtliga tidigt i livet, blivit lämnade och övergivna av en eller båda föräldrarna. Inte sällan finns erfarenheter av det som Marta Cullberg Weston kallar "vardagstrauman" som till exempel skilsmässor eller plötsliga dödsfall i familjen, trauman som barnet inte fått hjälp att förstå och bearbeta. Utifrån sitt barn-jag och tänkande har barnet bildat en egen förståelse och tolkning av detta obegripliga som drabbat familjen, vilket medfört icke rationella och ofta felaktiga föreställningar om orsakssamband och händelseförlopp.

Nya minnesspår

För att få en bild av vad som har hänt och vad som påverkat klientens föreställningar kring sig själv och andra fokuserar Marta Cullberg Weston på vad som kan ha hänt i relationen till de mönstergivande vuxna. Ett symboldramamotiv som hon använder är till exempel "föreställ dig en känslomässigt besvärlig situation tillsammans med mor/far", ett tema som ofta föder en spontan åldersregression. Det barn som dyker upp på scenen är ofta i den ålder som han/hon faktiskt var när denna scen en gång utspelade sig. Barnet har ofta upplevt sig illa behandlad, icke sedd eller bekräftad och det blir snart uppenbart att klienten behöver lära sig att ta hand om sig själv på ett bättre sätt, det vill säga nu som vuxen bli en bättre förälder till sig själv.

Marta Cullberg Weston går i exemplen genomgående mycket snabbt, ibland redan i första dramat, aktivt in för att reparera och så att säga få till stånd ett nytt, för klientens självkänsla, mera konstruktivt utfall. Ifall inte någon annan vuxen finns på plats, föreslår hon att klientens vuxna jag stiger in för att i dramat värna, skydda, trösta och stödja det inre barnet. Det terapeutiska arbetet koncentreras på att ge barnet möjlighet att uttrycka sina behov och känslor medan terapeuten och den vuxna klienten lyssnar aktivt och bekräftar. Detta för att bygga upp nya, för klienten och självaktningen mera konstruktiva minnesspår och föreställningar som så småningom kan ersätta de gamla. Terapeutens engagerade och känslomässigt aktiva deltagande kommer samtidigt att stå modell för hur man kan förhålla sig känslomässigt lyhörd och aktivt deltagande till sitt egna inre barn i alla dess olika åldrar.

Marta Cullberg Weston kallar i boken sitt arbete för en *relationsfokuserad form av symboldrama*. Den skiljer sig till vissa delar från den visualiseringsteknik som på 1950-talet utvecklades av den tyske professorn Hanscarl Leuner och som den Svenska Symboldrama-föreningen sedan 1970-talet förmedlat i sin terapeututbildning och som fortfarande förespråkas av många symboldramaterapeuter. Den klassiska symboldramametoden är en i grunden psykoanalytiskt orienterad metod där klienten förväntas vara jag-stark och ha kraft och förmåga att under avspänning på egen hand och från sitt inre själv skapa de internaliserade jag-stödjande och skyddande inre rum, personer och krafter som behövs för att de terapeutiskt helande processerna ska komma igång. Det kliniska arbetet med jag-svaga, traumatiserade och dissocierade klienter har under åren successivt drivit fram ett behov av att modifiera symboldramaterapeutens arbetssätt i riktning mot ett mera aktivt stödjande, hållande och drivande förhållningssätt. Från tyska symboldramaterapeuter har vi på senare år till exempel fått beskrivningar av symboldrama med svårt traumatiserade klienter där en korsbefruktning av terapeutiska metoder sker

bland annat genom att kognitivt orienterad fobiträning integreras i en för övrigt psykodynamiskt orienterad symboldramaterapi.

Lättillgängligt språk

I denna bok visar Marta Cullberg Weston sig vara en i Sverige aktiv, påläst och engagerad psykoanalytiskt skolad symboldramaterapeut som är öppen för att i sitt klientarbete integrera olika metoder till exempel mera kognitivt regisserande metoder i det klassiska symboldramat. Hon ger i sina exempel prov på en personlig, spontan, inkännande och medkännande terapeutisk arbetsstil. En stark känslomässig närvaro finns genomgående i boken som genomsyras av ett lättillgängligt språk med ett direkt tilltal som gör boken synnerligen lättläst och lätt att förstå. Även arbetet med klienten presenteras lättsamt och enkelt, inget av bristande tillit och/eller terapeutiskt motstånd och krångel presenteras.

Kanske kan läsaren få intrycket att terapi med symboldrama alltid går så fort och lätt, vilket naturligtvis inte är fallet. De klienter som uttryckligen söker symboldrama är dock ofta välorienterade i olika former av terapimetoder, har ofta gått i psykoterapi tidigare och redan bekantat sig med metoden såväl som med Marta Cullberg Weston och hennes arbetssätt genom hennes tidigare böcker. Hur som helst visar exemplen i *Lär känna dig själv på djupet. Möt ditt inre barn* att det är fullt möjligt att påbörja det direkta terapeutiska förändringsarbetet redan i första symboldramat.

*)Marta Cullberg Weston har tidigare gett ut *En dörr till ditt inre* (2000/2008), *Ditt inre centrum* (2005), *Självkänsla på djupet* (2007) och *Från skam till självrespekt* (2008).

MAJLIS LUNDSTRÖM
Psykolog, psykoterapeut
Publicerad i april 2010