

DEN INRE BILDDIMENSIONEN – EN NEGLIGERAD TERAPEUTISK POTENTIAL

MARTA CULLBERG WESTON

Lasse Bergs bok *Gryning över Kalahari, hur människan blev människa* beskriver vår arts första period på den afrikanska kontinenten. Den innehåller fantastiska grottmålningar från Namibia och Sydafrika från en period långt före Lascaux som för mig bekräftade hur central bilddimensionen är för oss människor. Redan dessa urmödrar och urfäder använde sig av bilder för att kommunicera med ”högre makter”. Lasse Berg tror att dessa bilder producerades under transupplevelser. I den moderna formen av inre bildskapande – symboldrama – använder man sig inte av transupplevelser men väl av ett förändrat medvetandetillstånd i form av en djup avslappning.

VI HAR EN INRE OKÄND BILDDIMENSION

Många blir förvånade när jag påstår att vi alla har ett okänt inre språk. Vi tänker sällan på att vi har en dimension i vår tankevärld som domineras av inre bilder. Terapeuter ser i Freuds efterföljd ofta drömmar som den primära kungsvägen till människors inre. Att vi har en annan bilddimension ständigt tillgänglig har man inte insett. Psykoanalytikern Thomas H Ogden har dock i sin senaste bok, *Conversations at the Frontier of Dreaming*¹, brutit denna trend. Han påpekar att den inre konversation som vi kallar drömmar inte är en process som är begränsad till sömnen lika litet som stjärnornas existens är begränsad till den mörka tiden av dygnet.

Ogden förlägger denna symboliska nivå på gränsen mellan det förmedvetna och det omedvetna. Det anknyter väl till den tyske psykiatern Carl Happich tankar, som kom att inspirera Hanscarl Leuner till skapandet av symboldrama. Redan på 1930-talet konstaterade Happich att vi har en nivå mellan det medvetna planet och det omedvetna som han kallade *symbolmedvetande*. Det är i den dimensionen som inre bilder har sitt ursprung. Thomas Ogden beskriver detta som ett mellanområde och ett område för ett bollande med olika föreställningselement – *en metaforisk plats för det inre samtalet*. Han uppfattar denna aktivitet som hjärtat i detta att vara människa.

Ett terapeutiskt arbete som utnyttjar denna bilddimension får tillgång till en förändringspotential som är påtaglig. Efter att ha arbetat med symboldrama i några decennier är den inre bildens terapeutiska potential en fundamental del av mitt tänkande. Jag vill därför förmedla en del av min erfarenheter av hur inre bilder kan integreras i en psykodynamisk terapi.

Medan Ogden pekade på stjärnornas konstanta existens så utgick Hanscarl Leuner från radiovågorna. Leuner var som ung radioamatör och insåg då att ljudvågorna fanns där ständigt, men att man måste ställa in mottagaren på rätt station för att kunna uppfatta signalerna.² På samma sätt behöver människor lära sig att ställa in sig ”på rätt frekvens” för att uppfatta de inre bilderna. Det är något man lär sig i symboldrama bland annat. Leuner använde sig av avslappningens förändrade medvetandetillstånd och han gav också klienten ett tema som en startpunkt för det inre bildarbetet. Då skedde något märkligt – klienten kunde för sin inre syn se dynamiska scener som förmedlade viktig information om det inre tillståndet. I ett symboldrama kan det inre bollandet av föreställningselement formuleras, ta gestalt och bli meningsbärande. Därigenom sker också en förvandlingsprocess.

Det intressanta är att dessa teorier nu får stöd av modern hjärnforskning. Den välkände hjärnforskaren Antonio Damasio noterade redan i boken *Descartes misstag*³ att hjärnans inre språk är ”images” Han poängterar följande: ”I nervcellerna i hjärnan skapas representationer, eller inre föreställningar, vilka kan manas fram som mentala bilder och sedan bearbetas i en process som kallas tänkande.” Produktionen av dessa inre *images* sker ständigt utan att vi är medvetna om det, men hur dessa inre bilder uppstår ur nervernas helt andra sätt att kommunicera är fortfarande ett mysterium. I drömmar och i tekniker som använder sig av inre bilder får människan kontakt med denna dimension.

SYNLIGGÖR EN OSYNLIG DIMENSION AV DET MÄNSKLIGA

Man kan få syn på saker klarare i en inre scen än i ett utredande samtal. Inte sällan ger den oss en ”blyxtbelysning” av en problematik. Tidigare ordlös kunskap kan i det inre dramat få ett pregnant uttryck och kan då också formuleras i språklig gestalt. Det är dessutom möjligt att nå fram till en gestaltning av situationer som har sin rot innan det lilla barnet utvecklat ett språk. Vi har ju alla en inre reservoar av erfarenheter som inte har formulerats i språklig form, det som Christoffer Bollas kallar ”det ordlöst kända”.⁴ Gestaltandet blir i sig en del av lösningen.

Inte nog med att de inre bilder som uppträder vid symboldrama synliggör en osynlig dimension av det mänskliga, de har också en större effekt på hjärnan än den språkliga kommunikationen. De bilder som man ser för sin inre syn behandlas av hjärnan som om de vore verkliga händelser. Till skillnad från drömmens flyktiga bilder kommer dessa inre bilder också att präglas in i vårt minne så att vi kan återkomma till dem och använda dem i det terapeutiska arbetet vid många tillfällen.

ETT INRE DRAMA

Arbetet med inre bilder kan också anknytas till teaterns värld — det vi ser för vår inre syn i ett symboldrama utspelas på en sorts inre filmduk. Skälet till att man sätter upp ett drama på teatern handlar ofta om att man försöker iscensätta en inre problematik så att den får relevans på ett allmänmänskligt plan. Genom att gestalta problematiken blir den hanterlig. Här finns en koppling till den terapeutiska funktionen hos inre bilder.

Harold Pinter beskrev poetiskt i sitt Nobeltal 2005 hur personerna i ett drama som han arbetade med lösgjorde sig ur skuggorna och tog gestalt för hans inre syn: ”De flesta stycken uppstår ur en bild eller något eller några ord. Ordet åtföljs strax därefter av bilder.”

Det pågår hos oss alla ett ständigt drama i vårt inre utan att vi är medvetna om det. I symboldramaprocessen tar det inre dramat en synlig gestalt. Det är ett mångdimensionellt drama med miljö, dofter, känslor och personer som agerar. Där uppstår dessutom en naturlig men terapeutiskt ovärderlig kontakt med känslorna. Precis som på teatern finns det en möjlighet att gå in och ändra i pjäsen och skriva om ett avsnitt. Det ger stora terapeutiska vinster.

Många terapeuter har fortfarande inte upptäckt hur produktivt det är att arbeta med inre bilder. Sannolikt beror det på att man själv behöver få uppleva magin i de inre bilderna innan man förstår vilken tillgång de är.

SÅ GÅR PROCESSEN TILL

Ett inre bildmoment är lätt att integrera i en vanlig psykodynamisk terapi. Man avsätter en viss del i slutet av timman (ca 15-20 minuter) till att låta klienten bekvämt luta sig tillbaka i en vilstol eller ligga ned på en soffa. Efter en kort avslappningsinstruktion, där klienten sluter ögonen och fokuserar på den inre världen, ger terapeuten ett förslag på ett tema för det inre

utforskandet. Man börjar med en rad enkla naturscener för att klienten ska få chans att vänja sig vid det inre arbetet. Man kan till exempel säga: ”Föreställ dig för din inre syn att du nu befinner dig på en äng. Utforska ängen och berätta för mig vad du ser och vad som händer.” Under dramat fungerar terapeuten som en ledsagare som kan komma med klarifierande frågor eller med förslag om åtgärder om detta behövs. Terapeuten för samtidigt ett protokoll över hur den inre scenen utvecklas. Klienten får sedan i uppdrag att (gå hem och) måla den inre scenen. Vid nästa terapitillfälle ägnar man sig gemensamt åt att analysera bilden/dramat och integrera detta i den bearbetningsprocess som pågår i terapin.

Man har i ett symboldrama således en upplevande fas följt av två olika reflexionsfaser – en medan klienten målar (där personen på nytt besöker den inre scenen i sina tankar) och en där man gemensamt går igenom de aspekter i dramat som väckt intresse.

Eftersom terapeuten har varit närvarande under den inre resan delar de delvis denna erfarenhet. Detta bidrar till att klienten verkligen känner sig sedd och speglad. Det leder till att samarbetsalliansen stärks. Samtidigt får man tillgång till en kreativ scen för det terapeutiska arbetet, ett nytt lekområde. Många klienter upptäcker kreativa resurser som han/hon inte var medveten om.

EN FOKUSERING PÅ DET INRE BARNET

I ett traditionellt symboldrama använder man sig av mer symboliska teman⁵. För att arbeta med negativa självbilder började jag tidigt på 1990-talet att utveckla en fokuserad variant där teman kring det inre barnets situation står i centrum. Jag beskriver hur denna teknik utformas i en nyligen utkommen bok som behandlar arbetet med negativa självbilder *Självkänsla på djupet – en terapi för att reparera negativa självbilder* (Natur och Kultur 2007).

Det blev naturligt för mig att arbeta med det inre barnet eftersom det ofta dök upp på den inre scenen vid symboldrama. Man använder till exempel teman som ”Du möter ett litet barn”, något som ibland kan bli ett dramatiskt möte. Det blev det för Anna, som jag beskrev i boken *En dörr till ditt inre*⁶:

Anna kom till mig på grund av en depression. När jag bad henne att för sin inre syn föreställa sig ett möte med ett litet barn visade det sig att hon under ytan bar på en mycket negativ självbild och en föreställning av att vara omöjlig att älska. I dramat befann hon sig på en äng där hon i svart klänning stod och såg på ett litet barn i en hage längre bort. Det lilla barnet var övergivet, men Anna kunde inte förmå sig till att gå fram och ta hand om barnet. Hon ville inte kännas vid barnet, visade det sig. Barnet kom under terapin att få beteckningen ”den svarta babyn” eftersom Anna såg barnet som djupt skamligt och föraktligt (eftersom ingen brydde sig om det).

Anna hade inte känt sig älskad av sin mamma som hade svårt att ägna sig åt dottern. Redan första sommaren hade hon skickat sin dotter till sin mamma på landet i fler månader. Lyckligtvis hade Anna en mormor som hade sett henne och visat henne kärlek under alla år. Terapin utvecklades till en process där Anna via mormoderns kärlek till det lilla barnet kunde närma sig babyn och inse att det inte var något fel på hennes inre barn. Det ledde till en inre omvälvning när hon slutligen kunde acceptera sitt inre barn. ”*Det känns som det är samma värld men ändå totalt olika*”, sa Anna den gången ”*det känns som om världen har vridits 180 grader!*”

En så omvälvande process kan det ofta bli när man kan försonas med sitt inre barn och få tillgång till den kraft som förflamats av den inre konflikten. Annas terapi fick mig att arbeta vidare med det inre barnet på ett mera medvetet sätt. Jag kom också att fokusera på arbete med negativa självbilder och deras effekt på självkänslan.

Under tio år då jag vistades och arbetade i USA levde jag med försäkringsbolagens snäva tilldelning av antal terapitimmar. Jag började därför använda allt fler teman där jag bad klienten att återvända till kritiska punkter i sin egen historia (åldersregressionsteman). Det visade sig vara en konstruktiv väg som ökade tempot på den terapeutiska processen avsevärt. När man fokuserar på det inre barnets situation i dramerna kan man snabbt få en bild av grundkonflikterna. Man får dessutom en detaljerad gestaltning av situationerna där problemen uppstod.

I den inre scenen upplever klienten hur han/hon relaterade till sina föräldrar och detta återupplevande ger en stark närvarokänsla. Scenen skiljer sig dock från den ursprungliga situationen genom att klienten nu har terapeuten vid sin sida, som kan bidra med olika stödåtgärder. Det ger utrymme för att förändra och omdefiniera situationen och redan i den inre scenen kan en intensiv bearbetning och faktiskt också en reparation äga rum.

VAD ÄR ETT INRE BARN?

Inre barn-perspektivet är ett fenomenologiskt sätt att närma sig en persons psykologiska problematik. Vi har alla *olika "inre barn" inom oss, som representerar fixeringspunkter där vi under utvecklingens gång har stött på problem i relationerna till omgivningen*. Genom att man i de inre scenerna kan få kontakt med inre barn som representerar olika fixeringspunkter kan man direkt ta itu med problem på olika åldersnivåer.

Det som i en symboldramaterapi tar gestalt som ett möte med ett inre barn i en viss barndomssituation är förstås inte ett minne i snäv mening. Det är som jag ser det snarare ett *kristallisationsfenomen*, där otaliga små vardagliga situationer från barndomen bakas samman och uttrycks i en pregnant scen.

TERAPEUTEN SOM STÖD OCH REGISSÖR

Vid denna fokuserade form av symboldrama är relationsperspektivet en inbyggd central komponent. Från en observerande närvaro i de klassiska symboldramerna där man mest ställer klarifierande frågor får terapeuten här en mer aktiv roll som en regissör i bakgrunden. I de många gånger intensivt känslomässigt laddade barndomssituationerna kan det inre barnet behöva stöd. Terapeuten kan då till exempel föreslå att klientens vuxna jag kommer in på scenen och bistår det lilla barnet. Inte sällan behöver terapeuten ge vissa regiförslag till denna stödperson. Ibland kan man också introducera andra stödfigurer, som mormodern i Annas fall. Terapeuten fungerar delvis som det inre barnets försvarsadvokat men också som den som ser till att olika aspekter av den inre scenen utforskas, inte minst känslomässigt. Låt mig ge ett exempel från en terapi med en ung man som inte hade fått utrymme att utveckla mer självhävdande maskulina sidor.

Lars kommer till mig för att han i en utbildningssituation gjort ett symboldrama där man ritade ett träd. Han hade ett dött parti i sitt träd och han undrar över detta. Han har också svårt att hävda sig själv och han tenderar att vara undergiven i förhållande till mamman/kvinnor. Redan vid det tredje samtalet ger jag honom instruktionen att återvända till, d.v.s. för sin inre syn föreställa sig en barndomssituation som var knepig i förhållande till modern.

Lars blir omedelbart förpassad till familjens kök. Han är i fyra-femårsåldern och sitter och leker på golvet. Han leker också med sin snopp och får en spontan erektion. Mamman sitter vid köksbordet och läser. Lars frågar henne om detta med att snoppen förändrades, men hon säger ganska skarpt att han ska prata med pappa om detta. Pappa är inte hemma,

så Lars frågar igen, men får klart för sig att han har satt ord på något olämpligt. Den lille killen flyr tillbaka till leken, men det är mer att han låtsas leka. Han minns att han aldrig frågade fadern.

Jag undrar hur den lille killen känner sig. Lars noterar den lille killens förvåning över att ha benämnt något olämpligt och att han känner en intensiv skam. Han visste på något sätt att snoppen skulle användas till något annat än att kissa, men han kunde inte komma på vad.

Terapeuten: *"Så du blev skambelagd och utsänd i kylan!"*

Lars: *"Mmm, mamma tittade ned på mig och där fanns hotet om ett avvisande."*

Terapeuten: *"Din manliga sida välkomnades inte?"*

Lars: *"Nej, den var farlig! Men jag frågade inte pappa ... Kanske fanns det också en rädsla för manligheten hos pappa?"*

Terapeuten: *"Mmm, du kanske kände dig så liten i jämförelse?"*

Lars: *"Ja, jag är verkligen liten där jag sitter på golvet."*

Jag föreslår att vi kanske kan låta den vuxne Lars komma in i situationen i köket och stötta den lille killen. Lars nappar genast på förslaget.

Den vuxne Lars: *"Jag sätter mig bredvid honom och beskriver att snoppen också kan användas till annat än att kissa och att det är bra att han upptäckt det. Jag säger också att han kan tala med pappa om det. Man kan få en sån här erektion när man tycker det är skönt och att det inte är något att skämmas för."*

Lars noterar att kommentarerna neutraliserar situationen och den lille killen återgår till att leka med ny intensitet.

"Så tyngden av skammen kunde lyftas från den lille killen axlar?", undrar jag.

"Ja", svarar Lars, *"nu finns det en glädje i leken!"*

Här avslutas den inre scen som gjorde det möjligt för Lars att börja lasta av sig ett skam-ok som han burit på sedan barndomen. Det är ofta en omskakande upplevelse att som vuxen kunna stötta sitt inre barn. När Lars reser sig från soffan tar han sig åt hjärtat och beskriver den lättnad och den glädje han känner i kroppen. Lars kallar sin känsla för *"frihetsyrsel"* och han ser faktiskt lätt skakig ut.

ATT MÖTA SIG SJÄLV SOM BARN

Den här scenen illustrerar att det ofta är förenat med en stark känsla för klienten att uppleva sig själv som liten. Lars kommenterar förundrat: *"Det var så märkligt att kunna stå bredvid sig själv som barn!"*

Detta att få möjlighet stå bredvid sig själv som barn ger dessutom en chans att bearbeta den egna självbilden och det öppnar terapeutiska möjligheter av många slag. I senare scener kan det lilla barnet med terapeutens stöd ge uttryck för vad han/hon hade behövt från föräldrarna för att känna sig sedd/älskad. Man kan synliggöra bristen. Man kan också i en inre scen ställa de inre föräldrafigurerna till svars för att de inte kunde svara mot barnets behov. Målet är att validera barnets behov som naturliga. (För tekniska detaljer se boken *Självkänsla på djupet* [2007])

ATT FÖRFLYTTAS TILLBAKA

Lars är förvånad över att han bokstavligen kände sig ”förflyttad tillbaka till barndomen” och över att han upplevde så starka känslor. Scenen innehåller autentiska detaljer som det gamla köksgolvet, det från tiden när han var liten, vilket är typiskt för de inre scenerna.

Den bild som klienten sedan målar av scenen innebär ytterligare ett bearbetningssteg. I sin bild placerar Lars både den lille killen och den vuxne Lars med ryggen mot modern. Ingen av dem visar sitt ansikte – en indikation på skammen men också på behovet att hålla modern ifrån sig. Vid nästa terapitimma bearbetas de känslor och problem som aktualiserades i den inre scenen och hur de uttrycks i målningen. Lars kommenterar att golvmönstrets rutur blir som ett spindelnät på bilden. Detta får en särskild signifikans genom att han redan tidigare har associerat modersmakten med en spindel.

Genom att Lars känslomässigt förflyttades tillbaka till ”den ursprungliga situationen” och fick stöd av sitt vuxna jag kunde en del av den inre skamfyllda självbild som han burit på sedan barndomen lösas upp. Vinjetten från Lars terapi förmedlar något av kraften i en bearbetning ”i ursprungssituationen”. Lars terapi fick genomgripande effekt trots att den på grund av hans flyttning blev en kort terapi på endast tolv gånger. Idealet är naturligtvis att ha litet längre tid på sig, men scenen i köket visar på den möjlighet som arbetet med inre bilder erbjuder att befria det inre barnet från känslor av skam och skuld.

FLERA ARBETAR MED DET INRE BARNET

Min fokusering i symboldrama-arbetet handlar om en frigörelse från negativa självbilder, eftersom jag funnit att bakom de olika symptom och svårigheter som för klienterna till mig finns det ofta en sådan underliggande problematik. Man kan dock använda den fokuserade varianten av symboldrama också för andra former av problem.

När jag arbetat med det inre barnet i symboldramaterapier under några år upptäckte jag att jag långtifrån var ensam om detta fokus. Även om man inte använder sig av inre bilder så refererar man ofta till det inre barnet i terapier som behandlar problematiken att växa upp med missbrukande föräldrar.⁷ Det är naturligt eftersom en sådan situation påtagligt påverkar barnets självbilder.

I hypnosterapilitteraturen fann jag ytterligare referenser till arbete med ett inre barn. Den kända feministen Gloria Steinem berättade hur hon i en hypnosterapisession fick kontakt med sitt inre oförstörda barn och vilken kraft det gav henne.⁸ Här rör det sig också om ett inre bildarbete, något som hennes terapeut Nancy Napier beskriver i boken *Recreating your self*.⁹

På senare tid har man även inom en gren av den kognitiva terapin (schematerapi enligt Jeffrey Young) börjat arbeta med det inre barnet.¹⁰ Man har dessutom insett att det är viktigt att få kontakt med känslorna och att den direktaste vägen för detta är via inre bilder (*guided imagery*).

Det är intressant att man från så olika terapeutiska utgångspunkter nått fram till samma fokuseringspunkt, det inre barnet. Det är förstås en indikation på hur givande ett sådant arbete upplevs. Många har dessutom börjat inse att inre bilder är en verksam metod i detta sammanhang.

TERAPEUTISKA VINSTER VID ARBETE MED DET INRE BARNET

1. Snabb konfliktanalys

När man i det inre bildarbetet låter klienten återvända till smärtsamma barndomssituationer får man direkt en uppfattning om ett centralt problem i all dess komplexitet. Man får också

kontakt med de sårade inre barn som dolts under ytan. Det är ofta förvånande när man upptäcker vilken viktig roll som dessa ”inre barn” har spelat i klientens liv och hur mycket de har påverkat reaktionerna.

2. Kontakt med känslorna

När man i en inre scen möter sig själv i en tidigare version är det ofta förknippat med starka känslor, så en bearbetning av dessa blir naturlig. När klienten via det inre barnet i dramat får kontakt med de smärtsamma upplevelsena från sin barndom har han/hon dock denna gång terapeuten med i bakgrunden som handledare och stöd. Att det finns möjlighet att introducera en konkret stödperson i dramat gör det möjligt för det inre barnet att äntligen hantera sorg, vrede och låsningar som länge legat begravda i det inre.

3. Relationsmönstren i fokus

Scenen som gestaltas blir en interaktiv processenhet där relationsmönstren och känslorna står i fokus. Klienten får en större förståelse för sitt eget inre barn och kan i dramat arbeta för att frigöra detta inre barn från negativa självbilder eller andra låsande mönster. I dramat finns möjlighet att lösa upp känslomässiga komplikationer i relationen till närstående. Det finns unika möjligheter att bearbeta traumatiska barndomssituationer.

4. Återupplevandet leder till ökad självkänedom

Man kan säga att det förflutna finns förborgat i de inre självstrukturerna. Via kontakten med det inre barnet får man en möjlighet att lära känna sig själv på djupet. Man får ofta förklaringen till handlingar och reaktioner som titt sig oförklarliga. Man kan upptäcka nya sidor av sin självstruktur och integrera skugg-delar. Via kontakten med det inre barnet kan man lära känna sig själv på djupet samtidigt som dörren öppnas till en möjlighet att förändra sitt öde.

5. Ökad empati med inre barnet och dess behov

Mötet med det inre barnet leder inte bara till en större självkänedom utan också till en ny empati med delar av ens själv. Det inre barnet har ofta solidariserat sig med föräldrarnas perspektiv och har tagit avstånd från sina egna naturliga behov. Att tydliggöra bristen och att våga stå på sig med de egna behoven kan bli en viktig vändpunkt.

6. Möjlighet att skriva om sin historia och ändra självbilden

Dörren öppnas i de inre scenerna till en möjlighet att skriva om sin historia och att ändra sin självbild. Den negativa självbilden är nästan alltid en falsk självbild — en föreställning som barnet skapat om sig själv. Barnet har tolkat föräldrarnas oförmåga som en indikation på sin egen dålighet – som att man inte är möjlig att älska till exempel. När man kan få syn på det verkliga förhållandet kan man på djupet rehabilitera den inre självbilden.

7. Bearbetning i ”ursprungssituationen” är effektiv

Den inre scenen är mångdimensionell med flera olika modaliteter-- lukt, ljud, bilder och känslorfenomen, vilket gör att den får en större påverkan. Man känner sig förflyttad tillbaka. När klienten via det inre barnet i dramat får kontakt med de smärtsamma upplevelsena från

sin barndom har han/hon nu terapeuten vid sin sida som handledare och stöd. Införandet av en stödperson i dramat kan bida till att den ursprungliga problematiken äntligen kan hanteras.

8. Terapeutens ändrade roll bidrar till genomgripande bearbetning

Terapeuten fungerar delvis som en regissör även om dramats huvuddrag kommer att utformas av klienten. Detta att terapeuten kan kommentera, stärka och skicka in en stödperson ger en oöverträffad möjlighet att med enkla medel genomföra en genomgripande bearbetning och en reparation direkt i den inre scenen. Det är samma möjlighet som finns för en dramatiker att ändra i en pjäs.

Terapeuten fungerar dessutom som en empatisk rollmodell och försvarsadvokat för det inre barnet. I ett läge där det lilla barnet var totalt utelämnat inför men nu en ny empatisk instans (ofta i form av en stödperson). Mottagandet och omsorgen om det inre barnet leder till en ny empati och förståelse för delar av ens själv.

Terapeutens stödjande roll bidrar dessutom till att förstärka den terapeutiska alliansen.

9. Tolkandet kompletteras av reparation

Den bearbetning som sker i de inre scenerna får ofta karaktären av reparation, där man till exempel kan förändra självbilden genom att falska föreställningar konkret motbevisas. Gamla skamstämplar kan lastas av och känslomässiga sår kan få en chans att läkas.

I de delar av terapin som inte försiggår i själva dramat ägnar man sig dock åt en gängse tolkande terapeutisk verksamhet.

10. Överföringsförskjutning

En psykoanalys är organiserad för att maximera överföringen. Analytikern/terapeuten använder terapirummet som en "scen" och låter dramat utspela sig i rummet mellan analytiker och analysand. I ett fokuserat symboldrama flyttas detta spel till den inre scenen.

I åldersregressionsarbetet i symboldrama får man möjlighet att direkt i den inre scenen bearbeta traumatiska och negativa känslor i förhållande till de inre föräldragestalterna, d.v.s. där de hör hemma. Det frigör terapeuten från stora delar av den negativa överföring, som kan bli ett hinder i en vanlig psykodynamisk terapi, även om den också är ett redskap i bearbetningen. Detta bidrar också till att den terapeutiska alliansen kan stärkas.

11. Ett genuint möte

För att främja överföringen intar den psykodynamiska terapeuten en neutral hållning som inte sällan inverkar menligt på det terapeutiska mötet. Genom att arbetet med överföringen blir mindre centralt i det fokuserade symboldramat får terapeuten chansen att låta mötet bli mera levande och kraftfullt. I stället för att vara en projektionsskärm kan terapeuten få utrymme att delta i ett existentiellt möte.

12. Fokuserad regression

I en psykoanalys/psykodynamisk terapi är de regressiva krafterna en del av det drama som utspelar sig i terapirummet och något som till en del uppmuntras eftersom det främjar överföringen. För vissa klienter kan detta dock hindra det bearbetande jagets insatser.

Symboldramatekniken erbjuder en unik möjlighet till en fokuserad regression som begränsas till den inre scenen, till det inre drama som gestaltas. Klienten gör under själva dramat en djupdykning till förmedvetna eller omedvetna nivåer. Efteråt kan man dock fortsätta den terapeutiska bearbetningen i ett icke-regressivt tillstånd. Det observerande jaget får betydligt större utrymme, vilket ger många fördelar.

13. Dubbla ramar

Ramen spelar en viktig roll i terapeutisk teori och praktik. Att så är fallet handlar förstås om att överföringsspelet behöver en fast ram. I ett symboldrama har man dessutom en särskild och mycket specifik ram kring själva dramat. Dramat inleds med en avslappning och med temainduktion och avslutas genom att man återför klienten till den yttre verkligheten. Det finns således en terapeutisk ram *inom* terapisesessionens vanliga yttre ramar. Denna inramar den regressiva fasen – det inre dramat -- under terapitimmen.

14. Snabbar på processen

Genom att så mycket av de terapeutiska förändringarna äger rum i dramerna går förändringsarbetet betydligt fortare än i en gängse terapi. Det är inte ett föraktligt argument i dessa tider av hårdnande konkurrens från instrumentella tekniker.

VARFÖR INTE INRE BILDER?

Vad jag försökt visa är att man i ett symboldrama får ett flöde av gestaltande processer som bidrar mycket påtagligt till den terapeutiska bearbetningen. Jag har funnit att man med en symboldramaterapi 1 timma/vecka ofta kan komma åt en underliggande personlighetsproblematik på ett effektivt sätt. Tekniken ger tillgång till en stark känslomässig upplevelse som är viktig för att lösa låsta konflikter. Att införa symboldrama påskyndar det terapeutiska arbetet väsentligt. Detta gäller särskilt när man fokuserar på arbete med det inre barnet.

I ett läge där den kognitiva terapin är på stark frammarsch kan arbetet med inre bilder bli den psykodynamiska traditionens svar på utmaningen. Här finns ett sätt att använda vår psykodynamiska kunskap i en terapiform som på kort tid ger en chans till en effektiv bearbetning av de konflikter som satt krokben för klienten. Klienterna känner sig sedda och ofta också berikade av de inre bildernas expanderande funktion. De får möjlighet att bokstavligen öppna en dörr till sin inre värld. Terapeuten kan bjuda på ett mer genuint möte och blir en viktig stödperson i det inre bearbetande arbetet när överföringen i större utsträckning kan hanteras i de inre dramerna (i relation till de inre föräldragestalterna).

En påbyggnad av den terapeutiska kompetensen med inre bilder behöver inte kännas särskilt betungande. Symboldrama föreningen erbjuder en vidareutbildning för legitimerade terapeuter med 1-2 förlängda weekendseminarier/termin i fyra terminer. Naturligtvis ingår också att man går i en egen symboldramaterapi och har klienter under handledning. Det är dock väl värt satsningen då hela ens terapeutiska verksamhet får en mycket mer lekfull och stimulerande dimension samtidigt som man kan glädjas åt en kraftfullare och snabbare effekt av den terapeutiska insatsen. Mer information om symboldrama finns på hemsidan:

www.symboldrama.se.

Marta Cullberg Weston

Litteratur

- Bollas, Christopher (1987) *The Shadow of the Object. Psychoanalysis of the Un-thought Known*. Free Assoc. Books, London.
- Cullberg Weston, Marta (2000) *En dörr till ditt inre. Visualiseringsteknik i terapi*. Wahlström & Widstrand, Stockholm.
- Cullberg Weston, Marta (2005) *Ditt inre centrum. Om självkänsla, självbilder och konturen av ditt själv*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Cullberg Weston, Marta (2007) *Självkänsla på djupet — en terapi för att reparera negativa självbilder*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Damasio, Antonio (1994/1999) *Descartes misstag. Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Hellsten, Tommy (1998) *Flodhästen i vardagsrummet. Om medberoende och om mötet med barnet inom oss*. Cordia, Örebro.
- Napier, Nancy J. (1996) *Recreating Your Self. Building Self-Esteem through Imaging and Self Hypnosis*. W W Norton & Co, N.Y.
- Ogden, Thomas (2002) *Conversations at the Frontier of Dreaming*. Karnac, London.
- Reyher, Joseph (1980) "Emergent Uncovering Psychotherapy: The Use of Imagoic and Linguistic Vehicles in Objectifying Psychodynamic Processes" I Schorr, J.E., Sobel, G.E., Robin, P. & Connella, J.A. (red) *Imagery. Its Many Dimensions and Applications*. Plenum Press, N.Y./London, s. 51-93.
- Schorr, J.E., Sobel, G.E., Robin, P. & Connella, J.A. (red) *Imagery. Its Many Dimensions and Applications*. Plenum Press, N.Y./London
- Steinem, Gloria (1992) *Revolution from Within. A Book of Self-Esteem*. Little, Brown & Co., Boston.
- Young, J.E. & Klosko, J.S. (1993) *Reinventing Your Life. How to Break Free from Negative Life Patterns*. Dutton, Penguin Group, N.Y.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003) *Schema Therapy. A Practitioner's Guide*. Guilford Press, N.Y.
- Winnicott, Donald (1981) *Lek och verklighet*. Natur och Kultur, Stockholm.

¹ Ogden, Thomas (2002) *Conversations at the Frontier of Dreaming*. Karnac, London.

² Min intervju med Hanscarl Leuner finns i en artikel i Psykologtidningen, nr 2, 1993, "Med fantasin som redskap".

³ Antonio Damasio i *Descartes misstag -- Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*, Natur & Kultur, (1994/1999).

⁴ Bollas, Christopher (1987) *The Shadow of the Object. Psychoanalysis of the Un-thought Known*. Free Assoc. Books, London.

⁵ Symbolbeteckningen finns inbyggd i själva termen symboldrama. Den amerikanske psykoanalytikern och symboldramaterapeuten Joseph Reyher menar däremot att inre bilder och drömbilder inte är symboler i egentlig mening, möjligen är de vad han kallar *protosymboler*. En symbol kräver, menar Reyher, en avsikt vid användandet. Symbolen representerar något annat och behöver inte ha någon likhet med det den representerar. En protosymbol däremot innehåller alltid en viss likhet med det den refererar till. För den person som upplever de inre bilderna står dessa bilder inte för något annat. De är därmed faktiska, d.v.s. protosymboler. Reyher, Joseph (1980) "Emergent Uncovering Psychotherapy: The Use of Imagoic and Linguistic Vehicles in Objectifying Psychodynamic Processes" i Schorr, J.E., Sobel, G.E., Robin, P. & Connella, J.A. (red) *Imagery. Its Many Dimensions and Applications*. Plenum Press, N.Y./London, s. 51-93.

⁶ Cullberg Weston, Marta (2000) *En dörr till ditt inre. Visualiseringsteknik i terapi*. Wahlström & Widstrand, Stockholm.

⁷ Hellsten, Tommy (1998) *Flodhästen i vardagsrummet. Om medberoende och om mötet med barnet inom oss*. Cordia, Örebro.

⁸ Steinem, Gloria (1992) *Revolution from Within. A Book of Self-Esteem*. Little, Brown & Co., Boston.

⁹ Nancy J. Napier (1996) *Recreating Your Self. Building Self-esteem through Imaging and Self-hypnosis*. W.W. Norton & Co., N.Y.

¹⁰ Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E, (2003) *Schema Therapy. A Practitioner's Guide*. Guilford Press, N.Y.