

Självbilder, personlighets- psykologi, antroposofisk läkekonst ...

Går du också och bär omkring på en negativ självbild? Det är du inte ensam om, det är vi många som gör. Men med Periodens Bok **SJÄLVKÄNSLA PÅ DJUPET** får du praktisk hjälp att befria dig från den. Det är den erfarna psykoterapeuten **Marta Cullberg Weston** som ger dig de viktiga verktygen.

Hon menar att det handlar om att gå tillbaka till det lilla barnets inre föreställningsvärld, för att se och förstå hur dessa negativa självbilder en gång i tiden uppstod. Läs vad **Anna Kåver** skriver om boken på sid 4-5. Hon möter i sitt arbete både ungdomar och vuxna patienter med kraftigt raserade självbilder.

En annan ny och viktig bok i detta nummer är **PERSONLIGHETSPSYKOLOGI** av **Claudia Fahlke** och **Per Magnus Johansson**, se sid 7. Läs om vad psykologin egentligen säger om människan som individ. Boken ingår i Natur & Kulturs Blåvita serie, vilket ju borgar för kvalitet.

Bläddrar du genom tidningen och kommer fram till sid 36 så

hamnar du på boken **MIRAKLET I JÄRNA**. Den tar upp den mycket speciella antroposofiska läkekonsten. **Jan Cederquist** har talat med grundare, läkare, sköterskor och terapeuter som arbetar med denna form. Men som vanligt finns det så många fler intressanta böcker i numret, än just den treklöver jag lyft fram.

Välkommen till ett helt nytt år med Natur och Kultur DIREKT!



Lotta Myrberg

Befria dig från det lilla barnets föreställningsvärld

Att få följa hur personer kan få kontakt med ett inre barn, som de upplevt som en kvarnsten om halsen, och upptäcka att förhållandet kan förändras till en mycket positiv relation till en inre, sann bild av sig själv, är en lika spännande och tillfredsställande process.

Att bokstavligen se hur negativa självbilder förändras inför ens ögon är en gåva. Terapier innehåller dock alltid moment av oro – är vi på rätt väg nu? Med åren har jag dock fått en osviklig tilltro till den inre processen. I princip handlar det om att finnas med och lyssna och stödja denna inre process, men det förutsätter en djupgående kunskap hos terapeuten.

Marta Cullberg Weston



FOTO: Lena Eriksson Freeman

Marta Cullberg Weston är leg psykolog, leg psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi samt författare.

Den terapeutiska processen blir med **Marta Cullberg Westons** metod en inre resa. Hon låter nämligen klienten gå tillbaka till det lilla barnets föreställningsvärld för att få en bild av hur de negativa självbilderna byggdes in. Det här berättar hon om på ett oerhört fascinerande vis i Periodens Bok **SJÄLVKÄNSLA PÅ DJUPET**. Underrubriken lyder: *En terapi för att reparera negativa självbilder*.

Har du läst hennes förra bok **DITT INRE CENTRUM** kommer du att känna igen vissa centrala termer och begrepp. Men med hennes nya bok går du, precis som titeln antyder, riktigt på djupet med självkänsl-problematiken. Du får både praktiska tips och detaljerade beskrivningar

av hur arbetet med att befria en person från en negativ självkänsla går till. Författaren tar många exempel ur sin långa yrkeserfarenhet.

Boken innehåller också fyra längre terapi-beskrivningar. Läs t ex om akademikern Lars, som i terapin hos **Marta Cullberg Weston** finner ett inre skamfyllt barn och ett komplicerat förhållande till sin mamma.

I ett av de symboldramer de gör förpassas han till 4-5-årsåldern och till en situation då han sitter och leker på köksgolvet. Genom att han känslomässigt kan förflytta sig tillbaka till den ursprungliga situationen och i den få stöd av den vuxne Lars, kan en del av den inre skamfyllda självbilden, som han burit på sedan barndomen, lösas upp.

Läs bl a om:

Det inre övergivna barnet : "Det är något fel på mig"
När kraven tar över i livet: "Jag måste vara perfekt för att duga".
Den låsande skulden: "Jag måste sona det jag gjort".
Tomhet och depression: "Jag är värdelös"
Självförnekelse: "Min vrede är farlig".



Marta Cullberg Weston om hur man återupprättar självrespekten

Anna Kåver: "... en varm, inkännande och pedagogisk röst"

Tycker du om dig själv? Hur många skulle förbehållslöst svara ja på en sådan fråga? Säkert beror det på vem du frågar, men en titt på utbudet i våra TV-kanaler ger oss en vink om hur det är ställt – många människor är inte alls nöjda med sig själva. Kanalerna bjuder över varandra i olika livsstils- och förändringsprogram som vill leda oss på vägen till lycka och självförverkligande.

Det tycks ligga i tiden att inte uppskatta sig själv som man är, vare sig på ytan eller på djupet, vilket säkert också är en anledning till den rika floran av självhjälpslitteratur på temat "älska dig själv".

Brist på självuppskattning kan bli allvarligt

För en del kan kurser och coachning säkert bli ett roligt och spännande utvecklingsprojekt innefattande allt från

avslappnande spa-vistelser till träning i att säga ifrån till sin odrägliga chef. Men för många är sådan finputsning av kropp och personlighet något av en överkurs. När bristen på självuppskattning är av mycket mer allvarlig karaktär handlar projektet snarare om att upprätta en tillräcklig självrespekt för att överhuvudtaget kunna hantera vardagen, ja till och med om att kunna hålla sig vid liv.

Jag själv möter i mitt arbete både ungdomar och vuxna patienter med kraftigt raserade självbilder. De är självmordsnära och självskadande och frågan är om inte skammen över den egna personen är en av de viktigaste anledningarna till att de hamnar hos mig. Med sorg och upprördhet betraktar jag 15–16 åriga flickor som redan hunnit utveckla ett avancerat självhat, så brinnande hos vissa att de redan givit upp om sina liv. Så tidigt (och ibland mycket tidigare) kan tilltron till den egna personen raseras!

Anna Kåver är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare. Hon är verksam med behandlingsforskning samt utveckling vid Karolinska institutet och på Akademiska sjukhuset i Uppsala och har en privatmottagning. Läs om hennes senaste bok på sid 33.

Nu lever tack och lov inte alla med ett sådant extremt självförakt. Det kan räcka med en ständigt närvarande känsla av osynlighet eller att aldrig riktigt duga för att tillvaron ska kännas svår.

Att se sig själv med nya ögon

Marta Cullberg Weston är en person som ställer sina kunskaper och erfarenheter till förfogande för att stärka och återupprätta självrespekt hos personer som tappat sin inre kraft. Det gör hon i Periodens Bok **SJÄLVKÄNSLA PÅ DJUPET** *En terapi för att reparera negativa självbilder.*

Med en varm, inkännande och pedagogisk röst förklarar hon sammanhangen för oss om hur våra negativa självbilder skapas och hur vi kan bli av med dem. I sin metod tar hon hjälp av bilder och symboldrama för att få bukt med den inre kritikern som ställer till det för oss i vardagen och i våra relationer.

Cullberg Weston använder sig av metaforen "det sårade inre barnet" för att beskriva smärtsamma tillstånd och reaktioner som har sin rot i upplevelser från uppväxten. När vårt inre barn är sårat behöver vi nå det och hjälpa det med läkningen genom olika slags korrigerande upplevelser av vårt förflutna – en hjälp att se vår historia och vår roll i den med nya och mer realistiska ögon. Det hela blir till en form av upprättelse.

Boken inleds med några avsnitt av

mer teoretisk karaktär. Här får vi en inblick i hur negativa självbilder skapas, hur de yttrar sig och hur de leder oss in i olika fallor i vardagen. Sedan leds vi in i symboldramats värld via arbetet med det inre barnet. Marta Cullberg Weston beskriver ingående hur terapin går till samt ger oss fyra levande fallbeskrivningar med hög grad av allmänmännisklighet i problematiken. Olika teman hos var och en av patienterna blir belysta – att känna sig oälskad, att ta sig loss ur kravens ekorrhjul, att återknyta kontakten med sig själv samt frihetsyrsl – att befria sig från en skamfylld självbild.

Vår inre berättelse skapar självbilden

Orden "varje människa är en berättelse" dyker upp när jag ska formulera mina tankar om detta. Vi kan berätta om våra liv på olika sätt. En sorts beskrivning kan handla om det objektiva och faktamässiga som alla i vår omgivning, våra nära och kära kan enas om: flyttar, skolstarter, födelsedagar, vad vi har arbetat med, vilka bilmärken som har passerat i familjen och när moster Märtas begravning inträffade.

En annan sorts berättelse utgörs av våra inre bilder, våra tolkningar och känslomässiga upplevelser av allt detta som vi har varit med om. I denna vår berättelses mitt står vi själva och vår uppfattning om vilka vi är. Vad som är objektivt sant och vad som är konstrue-

rat på vår minnesscen låter sig inte så lätt särskiljas, men klart är att vår självuppfattning färgas av våra erfarenheter, både från barndomen och från vuxenlivet.

När vår inre berättelse präglas av självanklagelser och förvrängda självbilder behöver vi få bekräftelse och hjälp med korrigeringar. Vi behöver någon som står vid vår sida, en försvarsadvokat som ser med mer rättvisa ögon och som hjälper oss att hålla oss upprätta även när det stormar. Denna någon kan vara en klok och empatisk vän eller en professionell terapeut som slutligen kan lära oss att själva sköta försvaret – och att själva stå vid vår sida när tillvaron sätter vår självkänsla på prov. Vi finns ju trots allt alltid tillhands.

Marta Cullberg Weston är en professionell person som ställer sig vid vår sida. Hennes bok **SJÄLVKÄNSLA PÅ DJUPET** inger hopp för alla som inte tycker om sig själv och ger ett stöd för alla som ställer sig till försvarets förfogande i sina yrkesroller.

SISTA
SVARSDAG
15 JAN



Marta Cullberg Weston:
► **Självkänsla på djupet**
En terapi för att reparera negativa självbilder
Natur & Kultur 2006,
inb, 208 s.
Best. nr: 55 16

EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS 185:-
(Pris nästa period: 208:-)

Anna Kåver