

Symbolterapi – en korttidsterapi som inkluderar själen.

En man är 45 år, framgångsrik i sitt yrke, socialt kompetent, två barn. Bakom denna fasad är han djupt olycklig med känslor av tomhet och meningslöshet. En önskan att aldrig ha blivit född. Ingen i hans omgivning anar detta mörker och kaos. Några närstående har noterat en stor kritikkänslighet. Faktum är att han har en abnorm rädsla att misslyckas; i sitt arbete håller han ibland föreläsningar, men även då han gör succé räcker det med att någon antyder ett ifrågasättande så ältar han detta i dagar.

Hans mamma hade svåra alkoholproblem. Pappan hade varken erkänt eller träffat sin son. Mamman lät sin besvikelse och bitterhet över fadern gå ut över sonen.

Detta var grunden till en narcissistisk personlighet med ett sårat och outvecklat inre barn, prestationsriktad och lättkränkt som vuxen.

Ett fall för kognitiv terapi skulle många säga, speciellt med tanke på att han hade två misslyckade terapiförsök bakom sig innan han kom till mig. Tio års arbete med de första två terapeuterna verkade inte ha gett något som helst resultat. Orsaken till hans problem var inte bara omedvetet, det var preverbalt och dessutom fanns i djupet ett så stort självförakt att han vägrade att titta på det, möta det, även de stunder då han anade vad det handlade om. Han ville inte, förmådde inte, möta dessa sidor av sig, inte ens i den trygga kontakten med en terapeut.

Jag arbetar med en kombination av symboliska uttryckssätt, drömmar, visualiseringar, bildterapi och sagor. Dessa modaliteter kan fånga och gestalta preverbala trauman. Det onämnbare kan slinka förbi försvar och ta gestalt i symboliska bilder. Dessa bilder kan dessutom bära smärtan på ett sätt som gör att man inte omedelbart behöver möta den men ändå genomgå en utveckling.

Noam Chomsky utvecklade redan på femtiotalet en språk teori som då var revolutionerande, nu vedertagen; språket är medfött, den mänskliga språkförmågan är alltför komplicerad för att kunna förklaras med inläring. Istället formas språket genom en kollektiv grammatisk djupstruktur. Dessa skikt inom har även ett starkt inslag av personlig kreativitet. Denna syn innebar även en stark kritik mot behaviorismen som såg människan helt formad av miljön, en kritik han delade med viktiga tänkare som Bertrand Russell och Rollo May.

Vi människor är tvåspråkiga och det är än mer uppenbart att det andra språket, det symboliska bildspråket, är medfött. Det är ingen som lär oss att formulera våra aktuella konflikter i nattliga drömmar. Det bara sker, hos alla människor, varje natt. Denna "språkkunskap" öppnar möjligheter för symbolarbete.

Det blir påtagligt då jag arbetar med män som är otränade i att verbalisera känslor och andra inre upplevelser, de har inga ord. Men när vi går över till att måla bilder och att visualisera så öppnas ett flöde från deras inre, symboler fyllda av rädslor, ambitioner, oleda liv, lycka, internaliserade krav ..., aspekter av dem själva som är helt eller delvis omedvetna, men som de inte hade haft ord att formulera även om det varit medvetet!

Kanske är dock den största fördelen med symbolarbete att man kommer i kontakt med "den egna inre terapeuten", samma sida av oss själva som är aktiv när vi sover och som då regisserar de nattliga drömmarna så de blir läkande och utvecklande.

Vårt omedvetna är inte omedvetet. Det är vi som är det. Vi "vet" mer än vad vi tror. Det mesta vi upplevt finns lagrat och dessutom vet vi orsaken till våra problem och vad vi kan göra för att komma tillrätta med dem. Vår "inre terapeut" har översikt, för oss i kontakt med obearbetade trauman, kompenserar självhävande såväl som självförnekanden, lyfter fram glömda och gömda resurser.

Om jag som terapeut kan skapa en trygg arbetsallians och låta "det omedvetna" komma till tals i symboliska bilder, öppnar sig vägar till helande och mognad. Då förstår man innebörden av ordet symbol; det kommer från grekiska symbolon som betyder sätta samman, göra helt, läka, heliggöra.

Min klient ovan såg efter en tid en liten motbjudande gestalt, så obehaglig att han under många sessioner vågrade att se den, än mindre berätta om den. Det var hans självbild.

Försiktigt, försiktigt fick jag honom att närma sig den. Prata om den, prata till den, skriva sagor om den, till den, måla den, visualisera den, gestalta den i rollspel. Allt detta skedde med stort motstånd, parallellt med att han fick symboliska inre gåvor att stärka sig inför mötet.

Till slut, men inte förrän han förmådde sig att komma i närkontakt med den, började den lilla gestalten växa och förändras. Om jag hade försökt mig på att tolka; "Den figuren föreställer kanske ditt självförakt", då hade min klient genast slutit sig igen.

Nu skedde istället en djupgående utvecklingsprocess som påverkade hela hans personlighet. Det är också nu, när han förmår titta in i sig själv, känna djupare skikt av sig själv, som han får kontakt med sitt vara, sin själ. Han kan känna mening. Själen gör mening möjlig. "Det är som att jag ser mig själv för första gången i mitt liv, känna att jag lever."

Hur gör man?

De senaste sju åren har jag ansvarat för en fortbildning för psykoterapeuter i symbolterapi, sju veckor fördelade på två år. De ca 200 som hittills genomgått denna berättar om liknande framgångar i sina terapier, att de får en direkt fokusering på kärnkonflikter. Det öppnas vägar i terapin som dessutom är betydligt mindre smärtsamma för klienterna än konventionell samtalsterapi. En kort presentation av denna kan fungera som en introduktion till arbetet med symboler.

Dröm

Drömmar är den mest lättillgängliga kanalen till symbolvärlden. Drömmarna finns där redan, alla drömmer vi varje natt spontant som en form av egenerapi. Att lära sig förstå hur denna process fungerar är en bra introduktion. Vi startar med Ullmans drömgruppsmodell som han utvecklade under sin tid i Göteborg på 1970-talet. Den är suverän i att ge en förståelse för symbolspråket, vår inre förmåga att i enkla bilder och korta drömsekvenser fånga djupa, komplicerade psykologiska processer.

Saga

I sagan skildras allmängiltig problematik; med Hans och Greta kan vi leva ut rädslan att inte vara önskade, med bockarna Bruse problematik kring förändring. Att ta sig över till

andra sidan floden öppnar möjligheter men är också förknippat med fara; trollet under bron. De utvecklingssteg vi alla måste ta från vaggan till graven finns symboliskt formulerade i sagan som dessutom ofta visar på vägar att vandra. Hans och Greta måste hantera häxans orala frestelser och den lilla bocken Bruse besegrar trollet med list och mod.

Deltagarna får även skriva egna sagor, ofta utifrån en bild de målat. Sagan kompletterar bilden, färg och form får gestalt och innehåll. Framför allt ger sagan förståelse för hur man knyter samman en personlig inre symbolvärld med sagans kollektiva.

#### Bildterapi

Bilder är ypperliga uttrycksmedel för den inre symbolvärlden. Färgerna är i sig själva bärare av känslor och stämningar, formerna ger gestalt åt innehållet. Bilden växer fram i en dialektik mellan pappret och en egenskap hos den som just skapar den. När man brottas med penseln, kritan eller kolet på pappret, eller med händerna mot leran, då brottas man samtidigt med sig själv. Sen kan man betrakta tillsammans med terapeuten, bekräfta, reagera, se hur trauma och möjligheter tagit gestalt, och inte minst hur ett kaos fått en inramning. Det är detta som är skapande i djupaste mening; att våga gå in i kaos med en viktig vuxen och ge det ett meningsfullt innehåll.

Det är också utvecklande att bli sedd och bekräftad på djup nivå av en annan viktig människa.

I triangeldramat mellan klient – bild – terapeut kan terapeuten tillföra skapelse/ födelseprocessen en energi som kan se olika ut, beroende på situationen och patientens diagnos. Det viktigaste är dock att klienten upplever sig sedd och accepterad.

#### Visualisering

Grundprincipen är enkel; att låta de personliga konflikterna framträda i det inre symboliska landskapet och sedan stödja klienten att möta det som framkommer. Man stannar upp, utforskar och närmar sig laddade symboler.

#### Myt och ritual

Då man arbetat en tid med symboler är det vanligt att man möter andliga och existentiella aspekter. Myt och ritual kan härbärgera och hantera detta på ett konstruktivt sätt.

Förhållandet mellan en individ och hans drömmar påminner om det som råder mellan samhället och dess myter. Drömmen visar vad som händer med en enskild individ. Myterna återspeglar de stora livsfrågorna, var vi kollektivt är i vår utveckling. Samhället har i sin rasande takt tappat sina gamla myter men film och litteratur ersätter dem och talar om vad som händer med oss.

Ritualers psykologiska funktion har de senaste decennierna lyfts fram i massmedia; Palmemordet, Estoniakatastrofen, Backabranden, 11 september, etc. En ritual innehåller symbolhandlingar som härbärgerar individens smärta och för honom eller henne vidare i sin utveckling.

Det är svårt att på några få rader förmedla vad som utmärker detta sätt att arbeta men i princip handlar det om att låta klientens symbolvärld ta gestalt med hjälp av drömmar, bildterapi, visualiseringstekniker, sagor och myter för att sedan möta innehållet tillsammans med terapeuten. Just kombinationen av olika uttryckssätt har visat sig

värdefullt, t.ex. att måla eller visualisera en dröm - att skriva en saga om en bild - att terapeuten berättar en utvald saga som sedan klienten får måla sina bilder från.

Göteborg den 21 jul 2003

Åke Högberg, leg. psykolog, leg. Psykoterapeut

Vad är det som får en människa att ta de svåra stegen att förändras i positiv riktning? En vanlig uppfattning inom klassisk, dynamisk terapi är att detta måste ske genom insikt, där tolkning av överföringen är det främsta hjälpmedlet. I symbolterapi behöver det inte vara så. En person förändras när hon går in i symbolvärlden och tar till sig det som framkommer i bilden, gör det till en del av sig själv.

I praktiken innebär detta att erövra okänd mark inom sig. Vad som gör symbolterapi unikt är kanske inte att symbolerna för upp material till ljuset utan att de möjliggör förändringar direkt i vårt inre, bortom vårt medvetna jag. Min erfarenhet är att även en djup och långsiktig personlighetsutveckling kan ske i själva symbolvärlden. De sidor av personligheten som låsts i en tidig fixering kan frigöras och utvecklas. Det handlar om primära, mycket avgörande aspekter av personligheten, att hantera aggressivitet, sexualitet, behov av närhet etc. Denna utvecklingsprocess sker normalt under många års prövande, testande. Detta kan alltså i stället ske i en persons inre symbolvärld. De symboliska bilderna ger dessutom en unik möjlighet att se och förstå hur en sådan utveckling kan gå till och vad som kan befrämja den.

Åke Högberg 1992

Åke Högberg är ledare och grundare av Symbolon AB. Han är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, har 30 års psykoterapeutisk erfarenhet.

Han startade sin egen utbildning och handledning i Faulkes gruppanalytiska skola, fortsatte med individuell psykodynamisk utbildning samt kommunikation och systemorienterad familjeterapi. Han har även hunnit med hypnosutbildning och till sist en handledarutbildning.

Under hela tiden har han använt och utvecklat symboliska uttryckssätt. Arrangerade under sjuttioalet stora konferenser på detta tema för att sprida information, samla erfarenheter och starta nätverk. Övergick under åttiotalet till temat Modet att Leva; hur kan man vara en levande, autentisk och aktiv människa i detta samhälle med så mycket motstridiga budskap?

Har skrivit följande böcker;

Symboler, sagor och metaforer, Wahlström och Widstrand 1984 (översatt till danska 1991 på Olivias förlag)

Modet att Leva, Brevskolan 1989 (redaktör)

Det vilda i mannen, vägen från mamma till mognad. Natur och Kultur 1992

Sagan som Livets Spegel, Brevskolan 1993 (medverkande)

En liten bok om konsten att vara pappa, Natur och Kultur 1995

Att utvecklas med symboler, Natur och Kultur 1996

Arbetar sedan ett par år med ett nytt manus; Patriarkatets uppgång och fall. Myterna berättar om 5000 års utveckling.