

Självet finns i Skuggan

- ett andligt förhållningssätt till terapi

En helg i slutet av förra året besökte de internationellt kända psykosynteslärarna Piero Ferrucci och Diana Whitmore Stockholm för att undervisa vid PsykosyntesAkademiens fortbildningsprogram. Här följer en sammanfattning av kursens innehåll.

Att arbeta som psykosyntesterapeut är en dubbel upplevelse. Lika mycket lycka som man känner när en klient växer och gör insikter, lika mycket förtvivlan kan kännas när en terapi inte framskrider som man tänkt.

"Jag vet inte något annat arbete som är så underbart och som samtidigt kan påverkas så mycket av våra egna fördomar och svårigheter. En byggnadsingenjör kan bygga hus trots en svår barndom, men i vårt jobb är det annorlunda. Vad som än händer i en terapi, så är vi en del av det på gott och ont" förklarade Piero Ferrucci.

"För att en terapi ska fungera så bra som möjligt är det mycket viktigt att terapeuten är medveten om sin egen skugga, sitt eget behov av att hjälpa och även sin kallelse. Under kursen, där ett trettiotal psykosyntesterapeuter deltog, ägnades tid både åt teoretiska avsnitt och övningar för en personlig upplevelse av olika teman. Att vi alla har våra sår och våra trauman är i sig inget hinder för att arbeta med klienter, men det krävs medvetenhet" betonade Piero Ferrucci.

Han berättade myten om Kiron, gestalten i den grekiska mytologin som var till hälften häst och till hälften människa. Kiron var klok och bildad och blev lärare och glömde bort sin djuriska sida. Inte förrän han blev skadad i ett knä blev han smärtsamt påmind om vem han egentligen var. Han kunde inte hela sig själv, men däremot alla andra. Till sist gav han upp sin odödlighet för att rädda en annan. Som tack blev han en stjärnbild på himlen.

" Den här historien handlar också om vad som sker med oss i det terapeutiska arbetet. Vår egen smärta och svårigheter är en del av arbetet, vare sig vi vill eller inte. Detta faktum ger näring och djup, samtidigt som det skapar svårigheter som vi måste kunna hantera" sade Piero Ferrucci.

Det finns olika sätt på vilka terapeutens personliga historia eller personlighet kan påverka terapin. Här nedan följer en sammanställning.

Upprepning av trauma: Den som varit utsatt för någon form av trauma som barn, har en tendens att vilja upprepa traumat, men med rollerna ombytta. Detta är orsaken till många av de övergrepp som sker i terapi. Dessa övergrepp behöver inte vara särskilt våldsamma eller påtagliga, men kan ske ändå. Till exempel genom att terapeuten är krävande av klienter, på samma sätt som en lärare terapeuten hade som ung.

Tecken på att detta pågår: Att du känner dig irriterad på en klient, eller omvänt känner dig MYCKET väl till mods med honom eller henne. Att det förekommer många upprepningar i terapin – det känns som om du ger samma session om och om igen.

Falsk empati: Terapeuten helar sig själv genom klienten, till exempel genom att bli arg när klienten blivit orättvist behandlad. Kom ihåg att klienten inte nödvändigtvis reagerar likadant som du, terapeuten, gjorde när du drabbades.

Tecken på att detta pågår: Terapeuten känner sig tvungen att berätta vad som hänt honom själv, eller tycker att han ska ge goda råd. Empati är ett mycket starkt redskap, men den ska vara äkta. Terapeuten ska ha medkänsla med klienten, inte med sig själv.

Glädjens/Smärtans fånge: Terapeuten ser klientens problem på precis samma sätt som klienten själv. Syftet med att personen söker hjälp är att få ett annat perspektiv, även om klienten själv ofta tror att han kommer för att få klaga över hur han har det. Ett bredare perspektiv behövs.

Tecken på att detta pågår: Processen kör fast. Terapeuten behöver arbeta med sin förmåga att skifta perspektiv.

Diagnosfällan: Terapeuten ställer diagnos för att göra sig en bild av klienten, men diagnosen kan i sig skapa distans. En diagnos är ett verktyg, men betyder inte att vi känner personen. Kan skapa en falsk känsla av intimitet när det i själva verket kanske är så att terapeuten har svårt att skapa intimitet i relationer. Terapi är intimt och ibland svårt att stå ut med, eftersom också terapeuten kan bli tvingad att visa sig själv. En bra fråga att ställa sig efter varje session är: Hur nära vågade jag vara idag?

Tekniker – en frestelse: Tekniker kan ge terapeuten en känsla av kontroll och även vara ett sätt att hantera terapeutens egen rädsla för närhet. Men om det blir för mycket teknik och för lite själ blir det katastrof.

Tecken på att detta pågår: Terapeuten använder tekniker och klienten gör återkommande motstånd mot dem, kan betyda att teknikerna är för många.

Ställföreträdande tillfredsställelse: Terapeuten får näring av klientens beteende eller berättelse. Terapeuten kan exempelvis förvänta sig att bli omtyckt eller beundrad av klienten. Någon som har få klienter kan omedvetet dra ut på en terapi mer än nödvändigt. Terapeuten kan vara ensam och terapiarbetet fyller behovet av vänner och bekanta.

Tecken på att detta pågår: Terapeuten förväntar sig något av klienten. Istället är det terapeutens plikt att ha ett gott liv. Terapeuten behöver erkänna sina behov av vänner, partner, mening med tillvaron – och tillfredsställa dessa behov någon annan stans än i terapiarbetet.

En annan person: Terapeuten ger inte terapi till klienten, utan till en annan person som inte är i rummet. Klienten kan påminna om denna person, men fysisk likhet är inte nödvändig.

Tecken på att detta pågår: Terapin stannar av. Terapeuten har starka, oväntade känslor, positiva eller negativa, i samband med klienten. Fundera över: Vem är den första person du tänker på när du ser den här klienten framför dig? När du kommer underfund med att det är två olika personer det handlar om kan du se klientens unika person framför dig.

Oförmåga att avsluta: En del klienter har svårt att avsluta – om terapeuten dessutom har svårt med separationer har vi verkligen problem! En bra terapi känns igen på dess avslutning. Samtidigt är avslutningen en sårbar punkt – allt fint har redan hänt eller också har det inte det, vilket kan kännas än värre. Terapeuten kan vara rädd att erkänna vad som fungerat och vad som inte gjort det. Samtidigt är detta ett bra tillfälle att hitta sin ärlighet och styrka som terapeut. Kanske måste terapeuten också hantera klientens besvikelse över det som inte hänt.

Tecken på att detta pågår: Terapin tar aldrig slut, den bara fortsätter och fortsätter ...

Vilken är din kallelse?

Beslutet att arbeta med andra människors utveckling kan fattas på många olika sätt. För en del är det något som gradvis växer fram, för andra är det något självklart sedan barndomen. Det är bra att vara medveten om hur just ditt individuella beslut ser ut – hur just din kallelse har formulerats. Och hur hänger arbetet med klienter samman med din livskallelse?

Värt att fundera över:

- Vem är du?
- Varför är du här?
- Vilken är din uppgift och hur ska du genomföra den?
- Hur vill du att andra ska komma ihåg dig när du inte längre finns här?
- Om du fick välja en sak eller uppgift att genomföra, innan din tid är ute, vad skulle du då välja?
- På vilket sätt gör du motstånd mot din kallelse?

"Det är viktigt att minnas att ingen av oss behöver ha en perfekt integrerad personlighet för att ha rätt att uttrycka sig själv i världen. Däremot behöver vi jobba med oss själva, precis som vi behöver ta hand om bilen för att den ska fungera bra. Men varken personligheten eller bilen är egentligen viktigt – vad som är viktigt är förstås vem som kör och vart bilen/individerna är på väg" sade Diana Whitmore.

Att stå upp för sin kallelse är provocerande för våra försvarsmekanismer och när vi gör det är det inte förvånande om gamla mönster delvis återkommer. Men med tiden förändrar vi vårt förhållningssätt till våra problem och våra trauman.

"Roberto Assagioli brukade säga att vi löser inte våra problem – vi glömmer bort att vi har dem. Vi blir mer avspända när vi har ett bättre förhållningssätt till våra barndomssår" sade Diana Whitmore.

Genom att se våra blockeringar och arbeta med att stärka deras motsatser kan vi bäst följa vår själs längtan, förklarade hon. Om vi inte hade en själ, skulle vi inte känna smärtan av blockeringen och vi skulle heller inte behöva jobba igenom den.

"Vi är inte perfekta på det sättet och i det avseendet är vi som resten av universum – under utveckling. Det handlar också om inkarnation – att gå från det ofattbart oändliga till det begränsade. Vi behöver säga nej till en mängd saker, för att kunna förverkliga det som vi verkligen är här för att göra" menade hon.

Om psykosyntes som system

Enligt Diana Whitmore är det viktigt att komma ihåg att psykosyntes är en del av den eviga filosofin och därmed inte unik eller speciell i egentlig bemärkelse. Influenserna kommer från bland annat buddhism, judendom och hinduism – universella sanningar som här samlats i en enda struktur. I arbetet med psykosyntesterapi kan terapeuten använda några metaforer som i sig syftar till att hjälpa klienten att se saker och ting ur ett annat perspektiv, s k "reframing".

Livets skola: En person som har problem håller på att lära sig något. Terapeutens roll är inte att ta bort smärtan, men att hjälpa klienten att också förstå lärdomen i situationen. Alla andliga traditioner talar om detta – du är vad du söker och du är exakt på den plats du ska vara just nu.

Livet är en resa: Lik ovanstående, men mer uttalat transpersonell i sin approach. Var och en av oss är en själ på en resa mot att uttrycka vårt livssyfte. Svårigheterna vi möter för oss framåt på resan, de är en del av vår väg.

Det platoniska förhållningssättet: Varje problem kan ses som en förvanskad bild av något högre. I varje delpersonlighet finns en transpersonell kvalitet och likaså i varje problem. Som terapeuter måste vi vara villiga att börja där personen befinner sig, men samtidigt försöka ta reda på vilken kvalitet som är förvanskad just här.

Värdet hos varje problem: Inget är någonsin exakt vad det ser ut att vara. Bakom det problem som en klient söker terapi för, kan något helt annat finnas. Depression kan exempelvis vara en stark längtan efter kontakt med själen. Skuld kan handla om ansvar och lojalitet.

Att upptäcka syftet: När en person utvecklas till en ny nivå skakas systemet om och det nya kan upplevas som ett problem, när det i själva verket handlar om nästa steg. Varje svårighet har en kreativ potential och var vi än har svårigheter kan vi upptäcka Självet där.

Transcendens och immanens: Detta är en paradox i sig själv och en ständig balansgång inom oss, både som människor och som terapeuter. Vi behöver ha tillgång till båda. Att arbeta med transcendens innebär att arbeta med det större perspektivet eller med att ändra proportionerna som saker och ting tar. Att arbeta immanent innebär att alla svaren finns inom klienten. Terapeuten kan då använda tekniker som exempelvis inre bilder. Detta är inte något man använder initialt. Måste ske balanserat – somliga klienter har en tendens att fly med hjälp av transcendens.

Arketyper: kungsvägen till det transpersonella. Leta efter kvaliteten bortom formen. Klienter presenterar oftast ett problem på formnivå (Ska jag byta jobb?) men problem löses aldrig på den nivån.

Symtomet som symbol: Exempel: en klient sökte hjälp för att han ägnade sig åt sadomasochism. Han hade en stark längtan efter att överlämna sig åt något större än han själv som uttrycktes på detta patologiska sätt. En annan klient ville skada barn fysiskt, och det visade sig att barnen påminde honom om skönheten och fulländningen hos hans egen själ, som han förlorat kontakten med. I skuggan finns också det transpersonella, Självet.

" Det transpersonella är inte alltid så trevligt, men finns i varje problem. Vår själ sänder energi och potential till personligheten, vilket orsakar smärta och svårigheter på det personliga planet. Samma energi som skapar konflikt och problem, skapar också syntes. Att förverkliga sig själv är i själva verket en process som består av personlighetens konstanta sonderfall. Så länge vi lever kommer vi att ha potential att utvecklas vidare och vår personlighet kommer hela tiden att förändras på olika sätt" förklarade Diana Whitmore.

I många sagor och andliga traditioner sägs det att innan vi föds är själen i kontakt med hela kosmos och har total kunskap och kärlek. En ängel rör vid själen som glömmer allt och vi föds därför gråtande. Hela livet längtar vi efter vad vi har förlorat.

"Många barn tror att deras föräldrar inte är deras riktiga föräldrar, poeter skriver som denna perfekta tillvaro som gått förlorad. Många mänskliga aktiviteter, beroendeproblematik inte minst, handlar ytterst om att komma tillbaka till denna upplevelse av helhet. Att längta efter pengar är ett exempel – det är inte själva pengarna det handlar om, utan en rikedom och ett överflöd som går bortom det materiella. "

Vår längtan tillbaka till paradiset, efter Självet, får oss att ta till metoder som ofta ger oss ännu mer problem. På så sätt kan man se all patologi som vägar till Självet eller Gud.

" Jag har hittills aldrig arbetat med en klient vars problem inte transformerats till något underbart vackert. Psykosyntes är en mycket optimistisk modell att arbeta efter" sade Diana Whitmore.

När klienten inte är i rummet

Det finns flera saker vi som terapeuter kan göra för våra klienter, också när dessa inte är fysiskt närvarande. Dessa aktiviteter är ett sätt att förstärka effekten av den handledning vi får och ett sätt att fördjupa processen hos klienterna. Att till exempel meditera över klientens öde och att medvetet släppa taget om sitt eget behov av att hjälpa och ställa till rätta ger klienten större frihet att utvecklas.

Genom att terapeuten själv är medveten om de outtalade slutsatser eller trossystem han eller hon förknippar med en viss klient, kan den negativa effekten av dessa förutfattade meningar minska.

Värt att fundera över:

- Det jag verkligen önskar för (klientens namn) är...
- Det som verkligen är viktigt för mig när det gäller (klientens namn) är...
- Det som är viktigast för mig när det gäller (klientens namn) är...
- Det jag vill ge till (klientens namn) är...

Genom att besvara frågorna för flera olika klienter som terapeuten arbetar med, kan man upptäcka sin egen "gömda dagordning" i arbetet. Därefter kan man fråga sig: Hur skulle det vara att arbeta med klienten utan detta bagage?

"Vi vill så mycket när det gäller klienterna, men egentligen är det bättre att vi låter dem vilja allt det där så att vi slipper. En av mina kolleger ville så gärna muntra upp sina klienter, speciellt de deprimerade. När hon lät dem vara deprimerade fungerade terapin bättre", berättar Piero Ferrucci.

Även att göra en meditation och föreställa sig att man är sin klient kan öka förståelsen för personen och därmed få terapin att fungera bättre – för klienten. Varje terapeut bör hitta ett sätt att kontakta den transpersonella nivån före en session. Här är några förslag:

Föreställ dig att du släpper personen fri att leva sitt öde

En inre dialog med klientens Inre Visa Varelse

En meditation över en kvalitet du som terapeut upplever att du behöver utveckla i arbetet med just den här klienten

En inre dialog med den kvaliteten

Receptiv reflekterande meditation över klienten

Visualisera klienten omgiven av helande ljus

Låt din själ finnas för klienten helt och hållet för en stund

"Det är naturligtvis viktigt att arbeta med människors trauman och vardagsproblem. Samtidigt bör vi vara medvetna om att detta inte är allt vi kan göra. Genom att hålla dörren öppen för den transpersonella nivån ger vi klienten möjlighet att utvecklas också på det planet" sade Piero Ferrucci.

"Något som var mycket viktigt för Assagioli var den buddhistiska tanken om harmlöshet för sig själv och andra. Så småningom har jag själv förstått att det faktiskt är etiskt mer värdefullt att vara harmlös, d v s oskadlig, för andra i det terapeutiska arbetet, än att vara hjälpande. Vem vet vad klienten faktiskt behöver. Om du kan välja mellan att vara hjälpande och att vara harmlös, välj det senare" förklarade Diana Whitmore.

Att hålla en transpersonell eller andlig approach till olika problem hos klienter är viktigt. Några exempel:

Vill inte lämna hemmet: Uppträder ofta hos klienter med en symbiotisk relation till modern, men är också uttryck för en längtan efter det sanna hemmet, en känsla av "gudomlig hemlängtan".

Anorexia: längtan efter andlighet, efter att bli lättare, bli "hög". En konflikt mellan egot, det personliga jaget, och själen.

Exhibitionism: längtan efter att bli sedd, inte bara rent fysiskt utan också på ett annat och högre plan, till exempel längtan efter att uttrycka sig konstnärligt och bli bekräftad i detta.

Depression: uppgivenheten, känslan av att det är omöjligt att göra något. Också en andlig förtvivlan över att ha förlorat kontakten med själen.

Tvångssyndrom: exempelvis behovet av extrem renlighet. Också en längtan efter renhet på ett andligt plan.

Om kursledarna:

Piero Ferrucci är en elev till Roberto Assagioli, psykosyntesens grundare. Ferrucci har arbetat med psykosyntes, terapi och undervisning i trettio år, bland annat i ett eget psykosyntesinstitut. Han har skrivit flera böcker, bland annat "Bli den du är" som är en av få psykosyntesböcker som finns på svenska.

Diana Whitmore har också introducerats till psykosyntesen av Roberto Assagioli och arbetat, ofta tillsammans med Ferrucci ända sedan starten. Hon har arbetat med terapi och undervisning och även skrivit "Psychosynthesis Counselling In Action" med flera böcker. Hon har tidigare varit ansvarig för Psychosynthesis Education Trust i London, men arbetar idag med ungdomar i en ny stiftelse kallad Children Our Ultimate Investment.

Stockholm, januari 2003

Av: Eva Sanner – Journalist och Psykosyntesterapeut