

KRAV PÅ TERAPEUTER

Arbetet med **Visualiserande Psykoterapi – Symboldrama** kräver kunskap om den inre världen och kapacitet att följa patienten under utforskandet av en inre scen.

Certifierade terapeuter som arbetar med *Visualiserande Psykoterapi – Symboldrama* har förutom grundläggande psykoterapiutbildning också en specialiserad utbildning för arbete med inre scener. Utbildningen är på fyra terminer och innefattar även handledning.

EFFEKTIV OCH STIMULERANDE METOD

I en studie med ett stort antal patienter och psykoterapeuter från Psykoterapi-Institutet/ KI, redovisar Rolf Sandell m.fl. (Stockholm 2000) att patienter som behandlades med symboldrama visade betydande förändring i form av minskad symptombelastning under och efter terapin. Graden av förändring efter behandling var signifikant bättre för terapeuter som hade symboldramautbildning än andra psykoterapeutiska vidareutbildningar.



Svenska föreningen för Visualiserande Psykoterapi – Symboldrama

www.symboldrama.se

VISUALISERANDE PSYKOTERAPI



BILD: ANN-MARI BERTILSSON

SYMBOLDRAMA

BEHANDLINGSMETODEN har en psykodynamisk terapeutisk grund som kompletterats med kognitiva, anknytnings- och affekt-teoretiska tankegångar. Metoden utvecklades i Tyskland under 1950-talet av professor Hanscarl Leuner men har vidareutvecklats i relationell riktning.

Arbete med inre scener – det visualiserande inslaget – är det unika med metoden som bidrar till en kraftfull terapeutisk effekt. Man får chans att komma åt tidiga erfarenheter som man aldrig satt ord på, men som påverkat en starkt.

UPPLEVELSER från långt tillbaka i tiden kan göra sig påminna i våra liv genom svårförståeliga känslomässiga reaktioner som ångest, depression, negativa självbilder, psykosomatiska besvär eller problem med relationer. Traumatiska erfarenheter under uppväxten kan också forma inställningen till livet och bidra till psykologiska problem. Då är det värdefullt att ha tillgång till en psykoterapeutisk metod som kan öppna upp till tidiga erfarenheter på det sätt som sker i de inre scenerna vid Visualiserande Psykoterapi – Symboldrama.

MER INFORMATION OM METODEN

www.symboldrama.se

SÅ ARBETAR VI MED VISUALISERANDE PSYKOTERAPI – SYMBOLDRAMA

Under en del av terapitiden får klienten luta sig bekvämt tillbaka och sluta ögonen medan terapeuten gör en avslappningsövning. Den avslutas med att terapeuten föreslår att du för din inre syn föreställer dig en symbolisk scen eller en scen från en laddad barndomssituation.

En inre scen dyker faktiskt lätt upp för de flesta och terapeuten kan hjälpa till att förändra scenen så att man inte längre är maktlös eller utlämnad så som man var en gång i barndomen.

När minnen återkallas och förändras i den inre scenen kan de lagras in med en annan känslomässig laddning = *rescripting*. På så sätt kan tidiga känslomässiga skador repareras. När man får stöd i att sätta ord på sina upplevelser kan felaktiga inre arbetsmodeller förändras och vår förmåga att förstå egna och andras känslor ökar.

Efter sessionen får man i uppgift att måla en bild av den scen som man utforskat. Denna bild blir vid nästa terapitillfälle utgångspunkt för en bearbetning av vad som utspelade sig i scenen och ett arbete med att förstå den psykologiska problematiken.