

Huvud – Hjärta – Handling

Om gestaltande med figurer i psykoterapi och handledning



Foto: Christina Löwenborg

Huvud – Hjärta – Handling är centrala begrepp i denna på många vis unika aktionsmetod som kombinerar psykodrama, tejpning och schematerapi. Huvudet står för den kognitiva delen som ger oss ett helikopterperspektiv. Hjärtat representerar det emotionellt upplevda, som möjliggör läkning. Handlingen utgör det som skett eller ska ske, det som vi får syn på som kan spelas upp i själva dramat. Upphovsmakerskan till denna kombination av arbetssätt är leg. psykoterapeut Christina Löwenborg.

Christina, som i grunden är socionom, hade tidigt ett systemteoretiskt perspektiv för att därifrån gå vidare till psykodrama, tejpning och BOF (barnorienterad familjeterapi) samt senare schematerapi. En utmaning som ny på området var att föra in det gestaltande arbetssättet med figurerna i handledningsuppdraget inom Kriminalvården. Det gick vägen och hon fick mersmak. Idag handleder och utbildar hon i ett flertal olika sammanhang, däribland för chefer, personalgrupper inom behandling och myndighetsutövning samt på flera olika universitet och högskolor. En del av de hon handleder arbetar i sin tur med metoden. Det sker i alla åldersgrupper. Detta arbetssätt använder Christina även som inslag i sitt psykoterapiarbete.

Modellen

Christinas aktionsmodell är inspirerad av tre teoretiska inriktningar. Inriktningarna utgörs av Jacob Moreno och hans psykodrama, Martin Soltvedts tejpning och Jeffrey Youngs schematerapi. Dessa är enligt Christina i hög grad kompatibla med varandra. De har alla förbindelser till lek och spontanitet. Det som i psykodrama gestaltas med golvet som scen, gestaltas i tejpning samt i denna modell med bordet som scen. Det som i schematerapins gestaltas i form av visualiseringar på den inre scenen, externaliseras med hjälp av figurer på bordets scen. Schematerapi är inte lika tydligt en aktionsmetod som de båda andra riktningarna. Den är en integrativ metod baserad på KBT (kognitiv beteendeterapi), anknytningsteori och gestaltterapi. Begrepp som copingstilar, kärnbehov, dysfunktionella scheman och modes är centrala. Modes används i Christinas modell och avser figurernas övergripande sinnestillstånd i stunden. Genom rollbyten omfattar de även den/de andras sinnestillstånd. Modesen finns i fyra varianter; barn, föräldra, coping och sunda modes. Arbetet med figurerna har sin bas i tejpning. Berättaren bygger sin inre upplevelsevärld med stöd av behandlaren / handledaren. Genom denna modell möjliggörs det kognitiva och det emotionella perspektivet på scen samtidigt tack vare att en dubbel exponering uppstår. Man kan växla mellan att befinna sig inuti en känslomässig situation på scenen och strax därpå mentalt en bit utanför den.

Materialiet

Det material Christina använder består av rörliga playmobilfigurer, djur och symboler. Från början använde hon handmålade träfigurer men upptäckte att de rörliga figurerna gav större valmöjligheter och fördjupad effekt. Hennes material ligger uppdelade i korgar, som är sorterade i människofigurer, hus och staket, känslsymboler och illustrativa symboler. Figurerna har olika ålder, kön och etnicitet. Genom att vrida på huvud, armar och ben kan deras uttryck förstärkas och relationen figurerna emellan förtydligas. Djuren representerar känslor och krafter hos samt mellan figurerna. En liten kanin kan exempelvis uttrycka rädsla och en ox symbolisera kraftfullhet. Vanliga symboler som används för att nyansera berättelsen är trasselknutar som kan symbolisera exempelvis en konfliktfylld relation. Ett hjärta kan symbolisera en varm relation eller längtan. Staket kan representera en stängd, avslutad relation eller rama in scenen, en svart sten sorg eller skuld och en telefon kan symbolisera kommunikation mellan individer. Andra symboler är en pillerburk, en genomskinlig kub och en laptop.

Metoden

Berättaren väljer själv ut sina figurer, djur och symboler inklusive sin alter-ego figur. Handledaren eller behandlaren kan underlätta valet genom att rada upp materialet. Ibland behöver avgränsningar för fokus göras, exempelvis om det finns trasselknutar i flera relationer. Fyra psykodramatiska tekniker används återkommande; rollbyte, dubbling, spegling och konkretisering. Vid *rollbyte* – som kan sägas även finns inom tejpning och schematerapin - byter berättarens alter-ego roll med ett hjälppjag. Rollbytet kan även ske med olika sidor hos berättaren. På detta vis ses världen från ett annat perspektiv, med nya möjligheter. Mentaliseringsförmågan stärks så att berättaren får lättare att se sig själv utifrån och den andre inifrån. *Dubbling* innebär att någon annan för en stund agerar alter-egots dubbelgångare - exempelvis vid en svåruttryckt eller motstridig inre situation - och talar i dennes ställe. I Christinas metod sker detta på annat vis än i psykodrama, nämligen genom att den som är berättare (protagonist) sätter sitt pekfinger på huvudet på den som för tillfället pratar. Detta sker alltså såväl vid rollbyte som vid dubbling, dvs figurerna byter inte plats eller ställer sig bakom protagonisten som sker i psykodrama med golvet som scen. Vid s.k *spegling* ges alter-egot möjlighet till överblick. I klassiskt psykodrama träder ett hjälppjag in i protagonistens ställe och scenen spelas upp. Därefter kan protagonisten återgå i dramat och agera på ett nytt sätt. Men eftersom överblicken ständigt är tillgänglig i Christinas metod räcker det att flytta fokus från aktion till reflektion kring det som utspelar sig på scenen. *Konkretisering* - som även finns i tejpning - innebär att ett icke-levande föremål eller symptom tar plats på scenen, som en dialogpartner för att möjliggöra ett inre samtal. Externalisering, är en narrativ teknik, som ligger nära detta begrepp; det upplevda problemet objektifieras och läggs utanför självet. Problemet blir en separat enhet utanför personen. I psykodrama rollbesätts ett delsjälv av ett hjälppjag. I tejpning, och likaså i denna metod, kan exempelvis ett alter-egots depression ta formen av en svart lerklump. Därigenom främjas en inre dialog mellan alter-egot och depressionen och ett nytt förhållningssätt kan ta form. Djuren kan användas på liknande sätt för att lyfta fram figurernas känslor och egenskaper. Genom att de ställs bakom figuren kan exempelvis en giraff representera den empatiska, kloka sidan av figuren eller en varg dess aggressivitet.

Berättelsen kan röra sig i dåtid, nutid och framtid. Olika aktörers motsägande upplevelser av en situation kan hanteras genom att simultana scener skapas.

Komplexa frågeställningar kan tydliggöras och synliggöras genom att yttre och inre verkligheter byggs parallellt på bordsscenen. Det konkreta bildberättandet ger en realitetsupplevelse och ökar tillsammans med tilltalet i presens den emotionella temperaturen. Det visuella blir också ett stöd för minnet. I vissa fall kan man välja att arbeta vidare på annat vis, exempelvis att fördjupa upplevelsaspekten i ett klassiskt psykodrama eller lyfta blicken och göra analyser på en whiteboardtavla. I avslutningsskedet skapas kopplingar mellan det som utspelat sig på scenen och det som pågår i verkligheten. Fokus förflyttas till kognitiva processer, hur erfarenheten kan omsättas i realiteten och generaliseras till att omfatta övriga i rummet. Avslutningsvis sker en integrering. Huvud – Hjärta – Handling blir åter Ett.



Foto: Lars B Foto

Christina Löwenborg är leg psykoterapeut, diplomerad handledare, psykodramaledare, fil mag i socialt arbete, barnorienterad familjeterapeut (BOF) och mindfulnessinstruktör. Hon arbetar med gestaltande metoder sedan mer än 15 år. Läs mer om henne och hennes arbetssätt på www.lowenborg.eu eller kontakta henne på info@lowenborg.eu

Intervjun ägde rum den 22 oktober 2017

Text: Åsa Viklund

E-post: info@asaviklund.se

Artikeln publicerad i Svensk Psykodramatidskrift nr 1, 2018