

Birgitta Stolt, längst till höger, träffar väninnorna Carina Lindblad, Ulrica Douhan och Lolita Dahlbom varannan torsdag för relationssnack och för att lära känna sig själva bättre.

Kan man terapeuta sig själv? Taras Birgitta Stolt och hennes väninnor beslöt sig för att testa. De valde två självhjälpsböcker som utgår från schematerapi*, och djupdök i sig själva. Med varandras hjälp börjar de upptäcka mycket nytt.

Av Birgitta Stolt Foto: Theresia Köhlin

VÄNNINNE-TERAPI!

Birgitta Stolt startade en självhjälpsgrupp med vännerna

I somras gick flera av mina vänner på en föreläsning om schematerapi. De kom tillbaka entusiastmerade och berättade om två självhjälpsböcker som de tyckte att vi skulle läsa tillsammans. Och vi beslutade oss för

att testa. Vi körde igång med schematerapi, ärtsoppa och punsch på torsdagarna. Från början var vi sex men gruppen krympte snart till fyra. Middagarna uteblev och det blev "hardcore schematerapi" med te och kakor i stället.

Boken "Lev som du vill och inte som du lärt dig" är en viktig arbetsbok i vår vänninneterapi. Den går ut på att bryta gamla negativa beteendemönster för att hantera olika situationer i omgivningen bättre. Vi blir lyckligare som partners, mammor och väninnor är målet!



UNDER VÅRA träffar utgår vi främst från boken "Lev som du vill och inte som du lärt dig" av Jeffrey E Young och Janet S Klosko. Den handlar om hur negativa tankemönster, skapade i barndomen, senare flyttas över till vuxenlivet och de nära relationerna.

De här tankemönstren, som är formade av negativa känslor och minnen, kallas i boken livsteman. De beskrivs som en kombination

av negativt tänkande och minnen som har format våra grundläggande värderingar om oss själva och världen omkring oss. De livsteman som beskrivs är övergi-



"HUR KAN VI BRYTA GAMLA BETEENDEMÖNSTER..."

venhet, misstro och utsatthet, sårbarhet, beroende, känslomässigt försummelse, utanförskap, skam och värdelöshet, misslyckande, underkastelse, perfektionism och berättigande. Inre röster som "människor kommer slutligen att lämna mig" eller "om de verkligen kände mig skulle de förstå hur värdelös jag är" kan följa med upp i vuxenlivet.

FÖR MÅNGA AV OSS blir de starka och får stor makt över beteendet och beslutsfattandet. Många fastnar i

sina livsteman och misstolkar ofta sådant som partnern eller vännerna säger, vilket i sin tur kan leda till gräl. Sårande ord och bitterhet som då kanske uppstår kan skapa en distans från



"...OCH FÅ LYCKLIGARE VUXNA RELATIONER?"

partnern, barnen eller vännerna och det blir omöjligt att skapa bra relationer.

I gruppen försöker vi själva identifiera våra livsteman och förstå och förändra dem så att vi kan hitta en harmonisk relation till oss själva och vår omgivning.

Alla i vår grupp ser fram emot de torsdagar två gånger i månaden då vi träffas.

Det kanske inte sker några personlighetsmirakel men förändringens väg är krokig. Det viktiga är att man går framåt, även om det går i snigelfart.

vänd

SCHEMATERAPI LIKNAR KBT:

Schematerapi är en relativt ny terapiform, skapad av amerikanske psykologen och forskaren Dr Jeffrey Young.

Den går ut på att bryta gamla negativa beteendemönster för att hantera olika situationer i omgivningen bättre. Den kan ses som en vidareutveckling av KBT, kognitiv beteendeterapi.

Till skillnad från traditionell KBT lägger schematerapi bl a större fokus på barndoms erfarenheter. Schematerapi innehåller också influenser från gestaltterapi och anknytnings-teori. Den har nyligen förenats med "mindfulness meditation" för klienter som vill tillföra en andlig dimension till sina liv.

I Sverige kan du få mer information om schematerapi och terapeuter via Svenska Institutet för Kognitiv psykoterapi, Sabbatsbergs sjukhus, www.cbti.se

forts

SÅ HÄR GÖR VI:

- Vi träffas varannan torsdag, cirka 1,5–2 timmar.
- Vi börjar med att själva identifiera våra personliga livsteman, det vill säga våra negativa tankemönster.
- En person får ta full plats varje gång och berätta om sina livsteman.
- Under varje träff lyssnar alla aktivt, ibland avbryter vi för frågor och reflektioner.
- Vi försöker att inte värdera eller bedöma någons berättelse. Inte heller komma med råd om personen i fråga inte efterfrågar det.

BOK-FAKTA:

De här två självhjälpsböckerna utgår gruppen ifrån:

"Lev som du vill och inte som du lärt dig", av **Jeffrey E Young** och **Janet S Klo-sko** (Natur & Kultur).



Självhjälpsbok som handlar om hur man identifierar sina negativa tankemönster, förstår deras ursprung och sedan förändrar dem. Med hjälp av frågeformulär kan man ta reda på vilka teman som stämmer in på en själv och få klarhet i vad man starkast är präglad av. Sedan ges vägledning för hur man steg för steg kan bryta gamla mönster.

"I choose us"

(på engelska), av **John Louis**, finns bl a på [www.ama-zon.com](http://www.amazon.com)



Schematerapeu-ten John Louis skrev den här boken eftersom han ansåg att schematerapin inte var komplett utan begrepp som förlåtelse, försoning, sårbarhet och vikten av kärlek och respekt i ett förhållande. "I choose us" har sin grund i schematerapin. Boken är präglad av kristna värderingar, och riktar in sig på parrelationen.

ULRICA DOUHAN:

– Det här är mer givande än att gå till en psykolog

Ulrica Douhan, ensamstående mamma till två döttrar, har testat flera olika terapiformer. Hon vill känna att hon duger och träna på att ta mer plats. Gruppens träffar har gjort att hon känner sig själv bättre.

Jag offerar mig lätt och möter ofta andras behov före mina egna. I en relation till en man känner jag att jag inte duger, att jag är otillräcklig och inte vågar ta plats, säger hon.

Ulrica Douhan inser att hon ibland har komplicerat livet mer än hon egentligen behöver, att hon har "uppfunnit hjulet" gång på gång. I själv-

hjälpsgruppen har hon fått syn på hur hon för över sina egna mönster på sina döttrar.

– De tycker att jag är dålig på att trösta. Jag vill vara mer närvarande både psykiskt och fysiskt och jag vill att barnen ska slippa att prata till min nacke, säger Ulrica.

Hon är jättenöjd med insikterna som gruppen har gett henne.

– Det här är mer givande än att gå till en psykolog. Vi lär oss att tillsammans förstå varandra och oss själva bättre.

– Böckerna är schematiska och har bra exempel och fakta. De kartlägger och förklarar varför man känner och beter sig som man gör och tar upp vikten av förlåtelse.

Ulrica tycker att den bok grup-



– Jag kan se att jag komplicerat livet mer än jag behöver, säger Ulrica Douhan, som haft stort utbyte av träffarna i självhjälpsgruppen.

” Jag förde över negativa saker på mina döttrar ”

pen valt att läsa som komplement, "I choose us", hjälpt henne att tydligare se hur hon behandlar sina barn. Hon har berättat för sina döttrar hur man lär sig att inte anklaga utan att i stället ta eget ansvar och be om förlåtelse. Själv har hon hittat flera negativa tanke- och känslomönster som format henne starkt.

Ulrica nämner att det är viktigt att tänka på att inte värdera eller trampa på varandra.

Hon anser att det kan finnas en risk med det.

– En sak jag funderat på är att det här "självterapeutandet" också skulle vara jät-tebra för män att göra. Att de kan hitta ett forum där de kan prata känslor. Speciellt med tanke på vår svenska kultur där man inte direkt är van att prata känslor, säger Ulrica. ■

FAKTA

Ulrica Douhan

Ålder: 46.

Familj: Judit, 13, Nora, 12.

Bor: Sandsborg, Stockholm.

Gör: Fritidspedagog, egenföretagare.

Mål med väninneterapin: Att förändras genom mina förnyade tankar och handlingar.

forts

LOLITA DAHLBOM:

– Jag börjar se vad som styr mig

Överhopad av livsutmaningar sökte Lolita Dahlbom en KBT-psykolog. Men pusselbitarna föll på plats först i själv-terapigruppen. Nu börjar hon förstå mer om sitt förflutna.

Självterapigruppen kom helt rätt i tiden för **Lolita Dahlbom**. Hon hade just gått i KBT-terapi som hjälpt henne att minska ångesten och få tillbaka hoppet och livsglädjen. Men Lolita hade svårt att se att något riktigt kunde hjälpa henne att förändras från grunden. Hon hade en önskan om att gå djupare bakåt i sin barndom.

När böckerna kom på tal började hon läsa dem och kände igen sig direkt. Lolita tycker att

det just är böckerna och deras struktur som är det bästa med väninneterapin.

– Utan böckerna skulle det ha varit svårt, vi skulle nog riskera att gå för ytligt eller missa kärnan, eftersom ingen av oss är utbildad inom området, säger hon.

Hon beskriver hur hon verkligen har lärt känna de andra i gruppen och redan ser en tydligare gemensam nämnare i det som styr henne.

– Jag gillar inte att göra fel. Jag



FAKTA

Lolita Dahlbom

Ålder: 44.

Familj: Maken **Björn, Rebecka**, 13 och **Markus**, 11.

Gör: Redovisningskonsult.

Mål med väninneterapin: Att även i större sammanhang våga vara mig själv och stå för mina åsikter.

– Böckerna och deras struktur är det bästa med vår samtalsgrupp, de gör att vi inte missar något väsentligt, säger Lolita Dahlbom.

jämför mig jämt med andra människor. I min värld vill jag att allt ska vara perfekt hela tiden. Det går naturligtvis inte, så därför undviker jag många saker och situationer som får mig att känna mig dålig och värdelös, säger hon.

För Lolita är det viktigaste att

inte fastna i den negativa självbild.

– Jag vill få hjälp med att se att jag duger utan att vara perfekt och att verkligen förstå att det här med att göra fel är en del i att lära sig nya saker. Man måste våga vara annorlunda för att bli annorlunda! ■