



Vad är Symboldrama?

Symboldrama/reparativ visualisering är en integrativ psykoterapeutisk metod, där en psykodynamisk grund kompletteras med kognitiva och affektteoretiska tankegångar. Symboldramametoden lägger fokus på den helande effekten av arbetet med inre scener.

Att enbart fokusera på samtal är inte den mest effektiva psykoterapeutiska metodiken, då vi har mycket erfarenheter som styr oss utan att vi satt ord på dem. Från tidigt i livet formas vår personlighet i mötet med våra vårdnadshavare. Utifrån hur våra behov och känslor tas emot och bekräftas skapar vi inre arbetsmodeller som formar vår uppfattning av verkligheten och styr vårt beteende utan att vi är medvetna om det. Dessa erfarenheter behöver synliggöras och bearbetas i en terapi.

Traumatiska erfarenheter kan forma inställningen till livet och bidra till psykologiska problem. Upplevelser från långt tillbaka i tiden kan göra sig påmindas genom svårförståeliga känslomässiga reaktioner, psykosomatiska besvär eller problem med relationer. Då är det värdefullt att ha tillgång till en psykoterapeutisk metod som kan öppna dörrar till dessa tidiga erfarenheter.

I Symboldrama får klienten möjlighet att under avslappning visualisera inre scener som erbjuder en arena för att bearbeta laddade situationer. Genom att fokusera på de relationella mönstren i de inre scenerna aktiveras tidiga ordlösa minnen som lagrats i den högra hjärnhalvan. När klienten tillsammans med terapeuten sätter ord på sina upplevelser kan inre arbetsmodeller förändras och tidiga skador repareras. Dessutom ökar förmågan att reflektera kring både egna och andras känslor och reaktioner. Samtidigt öppnas en möjlighet att förändra negativa reaktionsmönster som ställer till problem i personens relationer. Medan arbetet i de inre scenerna steg för steg skapar en ny förståelse för drivkrafterna i klientens liv frigörs också kreativa resurser.

Symboldrama har visat sig vara en effektiv psykoterapimetod. I en studie med stort antal patienter och psykoterapeuter från Psykoterapi-institutet/ Karolinska Institutet, Stockholm (2000) redovisar Rolf Sandell m.fl. 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.