

Biografiarbete och biografisk samtalsterapi - vägar till självförståelse.

Vi lever i en individualiseringens tidsålder, och i denna tidsålder behöver vi metoder som kan hjälpa oss att lära känna och förstå oss själva. Biografiarbetet och den biografiska samtalsterapin erbjuder tillvägagångssätt till större självkänedom. De är båda förankrade i den antroposofiska människosynen. De har många gemensamma nämnare, men är i grunden två olika metoder. I denna artikel vill jag beskriva skillnaderna mellan dem, men också berätta om de principer som ligger till grund för båda.

Som man kan förstå av namnen, arbetar man både i biografisk samtalsterapi och i biografiarbetet med biografien som substans. Ordet biografi kommer från grekiskans *bios* som betyder liv och *graphia* som betyder att skriva. Det betyder alltså att skriva sitt liv. Vem är det då som skriver ens biografi? Enkelt sagt kan man säga att det är ens individualitet som gör detta. Det finns en instans inom oss som gestaltar våra liv. Innan vi föds har vi beslutat vad det är vi vill åstadkomma i det här livet. När vi väl föds dras en glömskans slöja över det vi beslutat oss för. Men kunskapen om detta finns förborgad inom oss. Konsten är att komma underfund med vår intention och bli medskapare i våra liv. Vi har alla en individuell väg att gå i livet. Att hitta vägen är en uppgift i sig. Det är som att lösa en gåta. Syftet med biografiarbetet och den biografiska samtalsterapin är att komma i kontakt med denna inre vetskaps genom att så att säga läsa biografien. Då kan man bli medskapare i sitt eget liv.

Vår individualitet finns hela tiden närvarande och kommer oavbrutet till uttryck i allt som äger rum i våra liv, inre såväl som yttre. Biografien är därför en nyckel till att förstå os själva, från de minsta händelserna till de stora livssammanhangen. Den är som en skattkista full med värdefulla saker. Det är bara för oss att vrida om nyckeln, öppna kistan och börja titta på det som finns där. Det är just vad vi gör i biografiarbetet och den biografiska samtalsterapin.

Biografisk samtalsterapi

Biografisk samtalsterapi (från engelskans "Biographical Counselling") är en samtalsterapiform som utvecklades vid Emerson College i England i slutet av 1980-talet. Den blev en ny antroposofisk terapiform. Utbildningen till biografisk samtalsterapeut ("Biographical Counsellor") har existerat sedan dess och är idag även legitimerad i England. Terapiformen praktiseras i många länder över hela världen. I Sverige är vi en handfull terapeuter som arbetar med denna.

Samtalsterapin kan utöver enskild terapi användas på olika sätt, t.ex. till handledning. Man behöver inte vara i kris för att använda sig av den, utan kan använda den för att bearbeta en fråga eller bli mera medveten om något i sitt liv.

Men vanligast är att man söker sig till samtalsterapi när man är i kris på olika sätt. När människan kommer till samtal har hon i regel redan arbetat med att söka lösa sin aktuella situation på olika sätt en längre tid utan att lyckas. Hon har kommit till en tröskel där hon märker att hon måste ha hjälp för att komma vidare. Så när hon väl kommer till terapin, har hon redan gått en bra bit av vägen. Beslutet att söka

hjälp är ett steg i sig. Hon har då bestämt sig för att vrida om nyckeln till skattkistan och undersöka vad som gömmer sig i den.

Man börjar nu arbeta med biografien på ett individuellt och dynamiskt sätt. Man tar utgångspunkt i det människan har på hjärtat. Klienten får beskriva den aktuella situationen som utspelar sig i biografien just nu. Man börjar tillsammans utforska denna. Klienten berättar. Terapeuten lyssnar och ställer frågor. Summerar. Speglar. Ställer fördjupande frågor. Det växer fram en bild av hela situationen. Något händer när man får uttrycka det man har på hjärtat. Något inre blir yttre. Man arbetar med både den inre och den yttre situationen. Man målar upp en bild av hela den aktuella situationen.

Ett nästa steg är att klienten beslutar sig för att arbeta vidare med detta. Det är viktigt att hon beslutar sig i frihet. Det är givetvis också viktigt att klienten (man använder sig av ordet klient därför att det syftar till ett likvärdigt möte mellan två människor) känner att hon vill arbeta med just den här terapeuten, att hon känner sig trygg. Man kan då påbörja en terapeutisk process som är skraddarsydd för den enskilde människan. Klienten har ansvar för sin egen process, dvs. att arbeta med sig själv och sin egen biografi. Terapeuten har ansvar för att hålla i processen. När man är i kris har man inte överblick över sitt eget liv. Man behöver en skolad terapeut som kan överblicka och hålla i processen och dessutom är stödjande när det gäller att skilja väsentligt från oväsentligt.

Man kommer snabbt in på dåtiden. Det som händer i mitt liv nu är olösligt förbundet med det förflutna. Det som händer i mitt liv nu hör utöver det som varit också ihop med det som önskar bli till i framtiden. När människan är i kris har hon svårt att se att det någonsin kommer att bli annorlunda. I verkligheten är hon då redan på väg mot något annat. Framtiden har kommit in på arenan och vill göra sig hörd. Med utgångspunkt i den nuvarande situationen arbetar man med det förgångna, och ur detta växer så småningom det som vill födas fram. Genom arbetet med den egna biografien växer så småningom en mera sanningsenlig självbild fram. Ur den nya självförståelsen växer framtidsbilden fram. Människan kan igen börja orientera sig på livsvägen. Syftet med samtalsterapi är överhuvudtaget att man förlöser sin potential och hittar sin väg vidare i livet.

Biografiarbete

Man gör vanligtvis biografiarbete i grupper, fast man kan också göra det individuellt. Biografiarbete är inte terapi, utan en metod till självkännedom. Man kan göra biografiarbete på många olika sätt och utifrån en mängd olika infallsvinklar. Vanligast är nog fortfarande att man gör ett biografiarbete där man gör en återblick på hela livet. Man tittar på hela livspanoramata. Utifrån livets alla händelser söker man skapa en överblick. Ur dessa kan man börja urskilja olika perioder, studera vad som ägt rum kring de olika vändpunkterna i livet och undersöka vilka teman som är genomgående i ens liv. Man arbetar även med människomöten, som ju är mycket avgörande i vår biografi. Man tittar då på vilken betydelse människomöten i fråga har haft för ens liv. Hur har det bidragit till ens utveckling och riktning i livet? Då kan det t.ex. visa sig att en människa man haft det svårt med, i själva verket har

bidragit till att man utvecklat vissa förmågor. Vidare arbetar man givetvis med barndomen och uppväxten, som ju är mycket grundläggande för hela vårt liv. Man arbetar även med konstnärliga övningar, t.ex. med att rita, för att fördjupa förståelsen kring det man arbetar med.

Men man kan också göra biografiarbete utifrån ett tema. Livet innehåller ju så många olika facetter, och egentligen är det bara fantasin som sätter gränser för vad man då kan välja att fördjupa sig i. Man kan, för att komma med några exempel, arbeta med just vändpunkter, med sitt arbetsliv, relationer, manligt/kvinnligt, sjukdom och hälsa, de olika åldrarna, t.ex. den tredje åldern. Man skraddarsyr helt enkelt biografiarbetet efter temat.

Det är en anledning till att man företrädesvis gör biografiarbete i grupper. Dels berättar man då sin egen historia och dels lyssnar man till de andras. Ens egen berättelse kommer i perspektiv när man hör vad de andra berättar. Man blir medveten om det unika i sin egen livshistoria. Det blir tydligt hur unika våra liv är. Samtidigt kan man uppleva hur många gemensamma nämnare det finns när man hör de andras berättelser. Det man trott sig ensam om, kan visa sig inte vara så märkvärdigt ändå. De andra har upplevt liknande saker. Det är ofta något allmänmänskligt. Det äger dessutom ett helande rum när man berättar om saker för andra som man kanske aldrig har berättat för någon förut.

En viktig del av arbetet i gruppen är hur man lyssnar och hur man berättar. Detta är ett övningsfält. Man bemödar sig att lyssna på ett fördomsfritt och öppet sätt. Man tvättar så att säga sin egen tavla ren och försöker lyssna med en vakenhet och ett varmt intresse till vad människan i fråga verkligen berättar. När en människa berättar på det här viset, bildar man sig också inre bilder av det som blir berättat. Hur andra lyssnar till en är avgörande för hur berättelsen kommer ut. En varm mänsklig atmosfär kan göra att man kommer på nya saker under berättandets gång.

När man berättar beskriver man fenomenen så noga som möjligt. Man lägger inte till något, utan beskriver det som finns. Man gör som Albert Einstein sagt: "A man should look for what is, and not for what he thinks should be" ("Människan bör söka det som är, inte det hon föreställer sig att det skall vara"). Man beskriver både den yttre verkligheten och vad som ägde rum i ens inre. Men samtidigt söker man att se det utifrån, nästan som om det var en annan människa man berättade om. Man bevittnar liksom sitt eget liv. Man är både den som upplever och den som betraktar på samma gång. Genom att berätta på det här viset öppnar man upp till skattkistan och börjar betrakta det som befinner sig i den. Vi tittar på det som finns i vår livshistoria och fördjupar oss i det. Man kanske dammar av något som legat orört och bortglömt under många år. Man kan upptäcka saker som man inte tänkt på på årtal. Man ser det man upplevt framför sig som det var den gången det hände och upplever då att det blir alldeles levande igen. Som om man åter var där. Man kommer in i en ström. Om man t.ex. skall berätta om huset och gatan där man växte upp, beskriver man helt konkret hur det såg ut, vad som ägde rum där, vilka människor som fanns där, kanske ser man framför sig en speciell årstid och vad som ägde rum då. Jag minns t.ex. speciellt hur det var på gatan där jag växte upp på

vårvintern då isen smälte på gatan. Vi ungar lekte med vattenpölar som skapades i groparna på grusvägen. Vi gjorde kanaler mellan dem så vattnet kunde rinna mellan de olika pölar. Det var en sann fröjd när vattnet rann och porlade mellan de olika nivåerna som skapades. Vi hoppade också på isen när pölar åter frusit till på natten. Det var en kittlande upplevelse när isen knarrade och gav vika under våra fötter. När man berättar på det här viset blir det även levande för dem som lyssnar. Innehållet i det man berättar kan börja tala till en. Man kan upptäcka saker som man inte alls har varit medveten om förut, och man kan komma till insikt kring fenomenen i sitt liv på de mest överraskande sätt.

Tingen blir tydligare när man iakttar dem med distans. Ofta förstår man inte riktigt vad som händer när man befinner sig mitt i begivenheternas centrum. Det tar tid att förstå vilken innebörd det vi upplevt haft. När man på olika sätt tittar tillbaka kan man upptäcka nya sammanhang och få en större medvetenhet kring sitt liv. Ens biografi kan börja tala till en och uppenbara sina hemligheter.

I biografarbetet och i den biografiska samtalsterapin arbetar vi inte bara med det förflutna, utan också med nutiden och i allra högsta grad framtiden. Med utgångspunkt i här och nu tittar vi tillbaka på det som varit, och ur det föds nya impulser till framtiden. Det kan t.ex. handla om något du drömt om som barn som kan visa sig innehålla en framtidsimpuls. Att frigöra det som vill komma emot oss från framtiden är en central del av arbetet med biografien. Man gör liksom upp status över sitt liv. Vad har jag åstadkommit så långt? Var står jag nu? Vad har jag lagt bakom mig? Vad har jag framför mig? Vad drömmar jag fortfarande om? Det är ett sätt att orientera sig i livets olika faser. Det handlar också om att försona sig med sitt liv genom att förstå det som ägt rum på ett sant sätt.

Att arbeta med sin biografi är inte något man gör en gång för alla. Ens liv är så rikt på innehåll och fortsätter ju hela tiden så länge vi lever. Ens biografi är som en flod som vi jämt och ständigt kan dyka ned i, och varje gång är upplevelsen ny och lite annorlunda. Den är en uteslutande källa vi kan fortsätta att ösa ur hela livet. Den kan fortsätta att uppenbara sina hemligheter för oss när vi väljer att arbeta med den.

Syftet med biografisk samtalsterapi och biografiskt arbete är överhuvudtaget att få ett friare förhållande till sig själv och därigenom utvecklar en större förmåga att aktivt gripa in i sitt liv. När vi förstår oss själva bättre, blir vi friare i förhållande till världen. Vi kan lättare förlösa vår potential.

Inger Nerdrum

Dipl. biografisk samtalsterapeut

Skrivet år 2015