

HÄLSA & SKÖNHET

”Terapin har lärt mig att sätta ord på mina tankar”

Föret var det hysch-hysch och något man gjorde i smyg. I dag är det lika odramatiskt som att gå till frissan. Terapi har gått från skamstämpel till status. - Jag är mer balanserad och kan känna en slags sannare lycka än tidigare, säger artisten och konstnären Caroline af Ugglas, som skrivit en bok ihop med sin terapeut.

Synen på terapi har definitivt förändrats, likaså vilka som söker. Trenden går mot allt fler yngre, ofta välbeställda innerstadsbor. Att det kostar att gå i terapi bidrar förstås till den status det fått. Vem som helst har helt enkelt inte råd. Men det handlar inte bara om det, utan också om prioritering. Att satsa på sig själv och sitt eget välmående ligger i tiden. Aldrig förr har väl marknaden för självhjälpböcker och personlig utveckling varit så stor som nu.

Susanne Fagrell har arbetat som samtalsterapeut i närmare 15 år:

– Jag upplever att allt fler yngre söker terapi och att de kommer på rekommendation av någon som gått hos mig tidigare. Det bekräftar att det här är något man pratar öppet om i dag och att det också är självklart att måna om sin psykiska hälsa, likväl som den fysiska.

En generationsfråga

En stor del av förklaringen till detta tror Susanne Fagrell är att 80-talisterna nu gör entré, en generation som sätter sig själva i centrum på ett helt annat sätt än vad tidigare generationer gjort. Man måste inte ha gått igenom en livskris för att vara värd att pysslas om, liksom. Även om många fortfarande söker terapi i samband med en kris, så som skilsmässa eller en nära anhörigs bortgång, så är det i dag även många som ”bara” vill förverkliga sig

själva och finna svaren på de existentiella frågorna, menar Susanne Fagrell, som gläds åt utvecklingen.

– Typiska frågor är: Vem är jag? Vad vill jag egentligen med mitt liv och mina relationer? Allt i syfte att bli så lyckliga som möjligt.

”Silikonet gör så att det andra behövs”

Kanske har det också med vår ytliga, ungdomsfixerade tid att göra, att vi vill hitta en mening i alltihop. Det tror i alla fall artisten och konstnären Caroline af Ugglas, som tillsammans med psykologen Ulf Karl Olov Nilsson skrivit den uppmärksammade boken ”Hjälp, vem är jag? Anteckningar från en terapi”:

– Det är som en pendel som slår tillbaka. Silikonet gör så att det andra behövs.

Att gå i terapi blir ett sätt att hitta det så nödvändiga djupet i allt det ytliga, menar Caroline af Ugglas, som alltså själv har haft stor hjälp av detta genom åren. Inte minst för att få struktur på både det yttre och inre kaoset när livet svajat som mest.

– Terapin har lärt mig att sätta ord på mina tankar och därigenom också gett mig förmågan att kunna styra mina tankar i positiv riktning. Det är en enorm trygghet!

Hon beskriver det som att hon numera vet hur hon ska ta sig upp ur ”gropen” när hon trillar i, vilka hjälpmedel eller ”verktyg” som behövs.

Hur har terapin påverkat ditt liv och dig som person?

–Jag har lärt mig att fokusera på rätt saker och att kanalisera min kreativitet till musiken och konsten. Föret sipprade den ut över hela mitt liv och skapade kaos och destruktivitet. Och tack vare att terapin har gett mig verktygen att numera kunna hjälpa mig själv, så är jag inte alls lika rädd längre. Jag är mer balanserad och kan känna en slags sannare lycka än tidigare.



CAROLINE AF UGGLAS och terapeuten och medförfattaren Ulf Karl Olov Nilsson.

För att terapin ska ge resultat så bör man gå minst en gång i veckan (eller som allra minst varannan vecka), rekommenderar både Caroline af Ugglas och Susanne Fagrell.

– Det är ju en process som

pågår hela tiden, även mellan terapisaftalerna. Går det för lång tid mellan samtalen så hinner för mycket annat i livet att hända, så processen avbryts, förklarar Susanne Fagrell.

Däremot ska man inte hålla på för lång tid, tror Caroline af Ugglas. Hon delar inte uppfattningen som hon tycker att många i dag verkar ha, att det är bra – kanske utifrån någon slags ”statusstänk” – att ständigt hålla på att älta sina tankar och funderingar.

– Pendeln får inte slå för långt åt det hållet heller. Allt handlar om balans. Lär dig njuta av livet och släpp fram lättsinnet också!

Eva-Lotta Sigurdh

FAKTA Caroline af Ugglas må-bra-tips

- Sov och ät bra och undvik droger. Ingen terapi i världen hjälper om du inte sköter om din kropp och tillgodoser dina grundläggande behov först.
- Om du väljer att gå i terapi, försök spela in eller snabbt efter skriva ner en sammanfattning av dina samtal. När de negativa tankarna kommer är det en stor hjälp att kunna gå tillbaka och lyssna på vägledningen man fått. Terapi handlar ju mycket om att styra om tankarna.

- Byt terapeut om inte personkemin stämmer. Det är mycket viktigare än vilken form av terapi du väljer.
- Ha inte för höga krav på dig själv. Att klara av vardagen och att kunna njuta av den är egentligen det enda som betyder något.



CAROLINE AF UGGLAS BOK är en dokumentär skildring av hennes egen terapi.