

## **Mina verktyg som psykoterapeut.**

*Christina E Hagelthorn*

Mina verktyg i mitt arbete som terapeut är för det första mig själv. För att kunna använda det verktyget, behöver jag vara lugn och i balans. Jag måste kunna möta klienten i ett tillstånd av avslappnad högstatus, ungefär som en demokratisk och lekfull magiker. Allt kan hända, men jag behärskar situationen och kan ta alla bollar och vända dem till något konstruktivt.

Mitt andra verktyg är lyssnande, både på ord och på musiken bakom dem. Då måste mina egna röster i huvud och hjärta vara stilla, redo för att svara och ge genklang.

Mitt tredje verktyg är tid. Det tar tid att lyssna fram en berättelse, skapa en förtroendefull arbetsmiljö, och etablera en kommunikation bortom ord.

Mitt fjärde verktyg är min erfarenhet. Hur svarar den på det jag får från klienten, och vad visar den mig av det som klienten inte sagt eller utelämnat? Även denna process tar tid.

Mitt femte verktyg är att föra tillbaka till klienten, bilder, färger, möjligheter, som hör hemma i klientens berättelse och kan fullborda eller förändra den. Även detta tar tid, eftersom det fordrar, att jag skapar en öppen väg in till klienten.

Mitt sjätte verktyg slutligen är att låta klienten pröva de nya upptäckterna och att därefter stänga kommunikationsbanorna och lägga tillbaka vardagens försvar och masker, så att klienten kan gå tillbaka ut i sitt liv, klädd och rustad. Också denna sista del är tidskrävande.

Därför behöver jag hållbara tidsramar omkring mitt arbete, lugna pauser och chans till återhämtning in emellan. Jag behöver också förbereda mig inför mötet med klienten genom att återkalla i minnet de stora fält av delad erfarenhet, som vi har haft tillsammans. Det är inga enkla och snabbt avklarade frågor, som vi behandlar, utan stora, komplexa bilder av livet.