



Om självets stora pussel

Har du tänkt på hur många olika kombinationer som ordet själv ingår i? Själv-bild, själv-känsla, själv-medvetande, själv-kontroll, själv-kritik, själv-biografi... Jag skulle kunna fortsätta flera rader till. **Marta Cullberg Weston** utforskar den mångfacetterade självproblematiken hos oss människor i Periodens Bok **DITT INRE CENTRUM**. Garanterat tankvärd läsning!

På sid 4-5 kan du läsa en lång intervju som jag gjort med denna intressanta psykolog och psykoterapeut. Det blev en oförglömlig förmiddag tillsammans med henne. I intervjun delar hon generöst med sig av sina tankar kring boken, som hon först hade tänkt skulle heta "Det mystiska själv".

Vad bjuder vi på mer i detta nummer av Natur och Kultur DIREKT? Ja, vad sägs om **Gary Zukavs** nya bok **SJÄLENS VISDOM** på sid 17. Denna gång skriver han om hur varenda ögonblick i livet egentligen handlar om valsituationer: om att antingen stanna kvar i gamla, fastlåsta mönster eller

att experimentera med befriande möjligheter. En annan lika efterlängtat bok är **Maria Scherers** nya **NÅGONTING BÄTTRE ÄR REDAN PÅ VÄG**, se sid 38. Du är mycket lyckligare än du tror – eller vet om, menar hon.

Vad tänker och känner egentligen den som är sjuk i Alzheimers sjukdom? **Agneta Ingberg** vet och hon delar med sig i boken **I SLUTET AV MINNET FINNS ETT ANNAT SÄTT ATT LEVA**. Läs om den på sid 12.

Journalisten, socionomen och prästen **Kerstin Vinterhed** tar upp en annan sorg: den kollektiva. I **YVS ICKE, DÖD** (sid 15) skriver hon om hur man genom den kollektiva sorgen har möjlighet att få sörja förluster som man redan gjort men aldrig tidigare riktigt vågat uppleva.

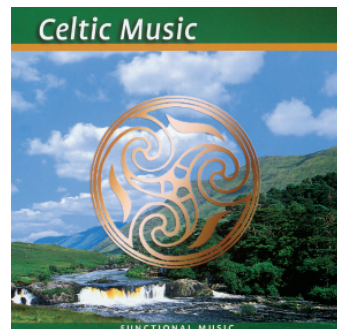
Lotte Mjöberg

PS: Du är alltid välkommen att kontakta mig på: lotte.mjoberg@nok.se

Keltiska toner av keltiska kvinnor

Lyssna på den vackraste musiken västerifrån!

En resa i keltiska musikvärlden med **Méav**. Hon är en av frontfigurerna inom denna musik och har bl a sjungit på Riverdance-showerna. Duon **Rua**, som består av kompositören, violinisten och pianisten **Gloria Mulhall** och sångerskan och låtskrivaren **Liz Madden** deltar också på skivan.



Periodens
fynd!

► **Celtic Music**
Fönix, cd, 52 min.

Pris vid beställning av
endast denna cd: **129:-**
Best. nr: **47 96**

Pris vid beställning
tillsammans med
annan cd eller bok:

59:-

Best. nr: **48 34**

Ur innehållet:

Ailien Duinn
Atlantic Storm
Since You and I Were True
Gaol of Cluain
She Moved Through the Fair
Garden of Graves
A Maid in Bedlam
The Dark-haired Girl

Våga bottna i dig själv

Marta Cullberg Weston guidar dig

Jag hoppas att boken ska lätta på slöjorna kring hur våra självbilder fungerar, hur vår självkänsla byggs upp och visa att vårt själv är den organiserande principen bakom allt vi företar oss.

Eftersom självproblematik i någon form är en högst närvarande skugga i den terapeutiska vardagen, har jag ställt samman metoder för att komma till rätta med problemen.

Ur Ditt inre centrum

Vet du vad ditt själv innehåller? De flesta har ingen som helst aning om det, och inte heller om vilken oerhört stor roll det spelar i våra liv. Ändå utgör självet basen för självbilden, självkänslan, självförtroendet...

Marta Cullberg Weston hjälper dig att hitta konturerna av själv, att få en bättre självkänsla, hitta de dolda aspekterna av dina självbilder och vågar till ett större självförverkligande. Det gör hon genom sin nya, lättlästa och mycket engagerande bok **DITT INRE CENTRUM** Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv, som också är Periodens Bok. Hon har lång terapeutisk yrkeserfarenhet, både i Sverige och USA.

Du får även råd, metoder och avslappningsövningar för att komma till rätta med problemen. En genomgång av olika självteorier ingår också.

Ur innehållet:

Spegel, spegel ...? Självkänslans roll i våra liv
Dolda sidor av oss själva
En självspelsdjungel
Självfällor blir livsfällor
Att byta ut en skamfylld inre självbild
Sårbara själv i parrelationen
Självöverskridande och självförverkligande



FOTO: Lena Eriksson Freeman

Marta Cullberg Weston är leg psykolog, leg psykoterapeut samt specialist i klinisk psykologi. Hon är även författare: läs om några av hennes tidigare böcker på sid 22.

Självkänsla, självförtroende, självobjekt, självbild, självkärlek ...

Marta Cullberg Weston skriver om självproblematikens många aspekter

Författaren, psykologen och psykoterapeuten **Marta Cullberg Weston** citerar Goethe: *Det värsta som kan hända en människa är att tycka illa om sig själv*. Vi sitter i hennes vilsamma radhus utanför Stockholm och pratar om hennes nya bok **DITT INRE CENTRUM** *Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. I den undersöker hon självets alla olika delar och mekanismer.

Marta avslöjar att hon som arbetsnamn länge hade titeln *Det mystiska självet*. För självet är något undflyende: till skillnad från identiteten som upplevs utifrån, upplevs alltid självet inifrån.

Det är den subjektiva upplevelsen av vår person och vår kropp och det nav vårt liv kretsar kring. Och självet består av flera olika delar: kroppssjälvet, det sociala självet, det autentiska självet, det blinda självet, det privata självet ...

Utmaningen är att hitta en balans och mjuka övergångar mellan dem. Här bidrar minnet med att ge oss vår självbiografi, som får oss att känna oss som en och samma fastän vi hela tiden förändras.

Att vara människa

Den unika gåvan av att ha ett självmedvetande kommer dock till priset av att vi också kan uppleva ångest och depression, skriver hon.

En central del för människan är därför självkänslan. Den är känslomässigt förankrad i hjärtat, till skillnad från självförtroendet som är baserat i hjärnan och i våra tankar.

– Med dålig självkänsla är man som en sked med hål i, resonerar hon klokt, all bekräftelse rinner ut genom hålen. Enda möjligheten till varaktig förändring är att ”laga hålet” i en terapi.

Självkänslan är kopplad till den

bakomliggande självbilden. Marta förklarar engagerat medan hon stryker katten som ligger bredvid henne i den vita soffan:

I mitt yrke har jag träffat många människor som bär på en dold känsla av att vara omöjlig att älska beroende på hur de bemöttes som barn. Det skapar ”färgade glasögon” med negativa förväntningar att inte bli sedd och uppskattad och kan krängla till många relationer.

Vid en konflikt i en parrelation exempelvis, är det lätt hänt att det inre, sårade barnet tar över och reagerar istället för den vuxne.

Vikten av självtröst

”Metkroken” är också ett begrepp Marta ofta använder i arbetet med sina klienter. Den utgör en bild av hur en mindre vardagshändelse kan gå rätt ned i ens omedvetna och haka fast vid gamla kränkningar som förs upp till ytan.

Marta betonar också vikten av att ha förmåga till självtröst:

– Ja, många av mina klienter har inte förmågan att kunna trösta

sig själva och få stopp på den negativa inre tiraden. De har inte fått stöd av föräldrarna i att utveckla detta.

Terapeutiskt symboldrama

Att Marta Cullberg Weston blev psykolog beror på att hon som ung en dag råkade gå in i en bokhandel och få syn på Sigmund Freuds bok *Drömtydning*. Det exemplaret pryder nu sin plats på hennes mottagning i radhusets nedervåning.

– Den boken förändrade mitt liv, förklarar hon enkelt. Fram till dess hade jag tänkt bli arkitekt!

I tio års tid bodde hon i USA, där hon även arbetade som terapeut. Men nu har hon flyttat hem till Sverige igen. Hennes amerikanske make är dock mycket Sverigefrälst och paret delar sin tid mellan sina sammanlagt fyra hem: ett i Iowa City, ett i Adirondacksbergen i staten New York, ett i Nacka och ett på Gotland.

– Det är egentligen inte så stor skillnad på att arbeta i USA och i Sverige, förutom att man där alltid tar med det religiösa perspektivet i terapin.

– Jag arbetar med symboldrama, en metod som jag verkligen älskar. Via åldersregression, där man går tillbaka till tidiga stadier, hjälper jag klienterna att få kontakt med sina inre, sårade barn och få syn på sina inbyggda mönster. Det är spännande att arbeta med

inre bilder, för jag kan aldrig förutse vad som ska hända!

Livet som utvecklingsprocess

I sin intressanta bok skriver Marta om många viktiga begrepp, både vad det gäller barns och vuxnas utveckling. Hon vrider och vänder på dem, klargör och förtydligar dem. Det är en bok som tål att läsas många gånger! Läs om holding, kärnsjäl, självosäkerhet (blyghet), den ambivalenta narcissismen, skam, självfallor ... Självkänslstress, exempelvis, är ett ökande problem i dessa moderna tider med ständigt ökande valmöjligheter. Marta ger även förslag på självhjälpsövningar, tar upp fall från sin praktik, berättar om olika terapeutiska tekniker, m m.

Att böttna i sig själv – att bli *självklar* helt enkelt – är en process som tar tid:

– Varje liv är ett ”work in progress”, säger Marta och ler varmt. Och vårt själv deltar och styr denna utvecklingsprocess, samtidigt som självet också omformas!

DITT INRE CENTRUM är Marta Cullberg Westons femte bok (läs om några av de tidigare på sid 22). Det brukar vara så att hennes senaste bok inspirerar henne till nästa bokidé. Därför ska det bli intressant att se vad denna gedigna bok så småningom genererar i sin tur. Marta säger att hon redan vet ...



Marta Cullberg Weston:

► **Ditt inre centrum** *Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Natur och Kultur, inb, 220 s, ill i sv-v. Best. nr: 48 04

EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS 198:- (Pris nästa period: 230:-)