



Desiree Sjöblom & Raija Regnell
Redaktionen, Helsingfors

Marja Schulman banbrytande psykolog och barn- och ungdomspsykoterapeut i Finland

”Psykodynamisk psykoterapi med barn och ungdomar har blivit mera accepterat, men resurserna för behandlingen av barn och ungdomar har inte ökat tillräckligt genom åren. Barnet utvecklar sin förmåga att lära sig leka och kommunicera sina känslor och fantasier under terapins gång i sensitiv växelverkan med psykoterapeuten.”

Marja Schulman studerade till psykolog vid Helsingfors universitet och blev klar 1973. Hon fortsatte sina studier till psykodynamisk barn- ungdoms- och vuxenpsykoterapeut vid Tavistock-kliniken i London och flyttade tillbaka till Finland efter detta år 1981. Hon är medlem i föreningen Association of Child Psychotherapists (ACP).

Under sin utbildning fördjupade Schulman sig i kleinianskt och bionskt psykoanalytiskt tänkande, bland annat genom att delta i föreläsningar av Bion på Tavistock. Sedan 1981 har Marja arbetat som privatpraktiserande psykoterapeut i Esbo samt som handledare och föreläsare i Helsingfors

och på olika orter runt om i Finland.

Som utbildare har Marja varit aktiv vid Therapeiastiftelsens utbildningsenhet för barnpsykoterapeuter och som utbildningsansvarig för barnpsykoterapiutbildningen vid Helsingfors universitet. Mellan 2009 och 2018 var hon ordförande för Barn- och ungdomspsykoterapiföreningen i Finland och bjöd årligen in kollegor från Tavistock Clinic som gästföreläsare. Schulman har ett särskilt intresse för spädbarnsobservationer och psykoterapi för att stödja tidig anknytning.

Marja Schulman har givit ut ett flertal böcker och artiklar med inriktning på bl.a. tidigt samspel,

spädbarnsobservation, barnpsykoterapins historia i Finland och om barnets väg till skolmognad.

Möte med Marja Schulman i Helsingfors

Vi träffar Marja i Helsingfors en snöig lördag i april. Marja berättar att hon tyckt om att resa runt i Finland och arbeta på barn- och ungdomspsykiatriska polikliniker, samt att handleda och stödja yngre kollegor.

Marja betonar sitt intresse för att utbilda kollegor om tidigt samspel hos barn, spädbarnsobservationer och betydelsefulla möten i den tidiga utvecklingen. Hon har fortsatt sin bana inom spädbarnsobservationer genom att observera nyfödda på Barnkliniken vid Helsingfors universitetssjukhus och har samarbetat med flera banbrytande psykoterapeuter inom området.

Marja valde medvetet att arbeta inom den privata sektorn i Finland för att kunna arbeta intensivt med barn och unga i psykoterapi, snarare än enbart som utredande psykolog vid en poliklinik.

Arbetets utveckling genom åren

Marja Schulman poängterar att regelbundenhet och tydliga ramar är lika viktiga för en framgångsrik behandling nu liksom tidigare. Frekvensen i barnterapi har förändrats, sessionerna i veckan har blivit färre, samtidigt som inställningen till psykoterapi hos finländarna blivit allt mera tillåtande. Familjer söker allt oftare psykoterapeutisk hjälp för sina barn, men resurserna är otillräckliga. Marja betonar vikten av längre psykoterapier för vissa barn, även om korttidsterapier också har sin givna plats i den kliniska verksamheten.

Metodiken; hur har den förändrats i barnpsykoterapierna?

Marja Schulman berättar att något av det viktigaste som hon använt sig av i sitt arbete som psykoterapeut är ”Moments of meeting”, som hon lärt sig i babyobservation och inom arbetet med att stöda den tidiga växelverkan/samspelet mellan baby och mamma. I ”Moments of meeting” stannar psykoterapeuten upp och är närvarande och

tonar in i det som händer här och nu mellan baby och mamma. Marja berättar att hon som psykoterapeut upplevt det mycket viktigt att kunna vara närvarande i nuet med hela sitt känsloliv och hela sin kropp också i arbetet med patienter på den egna mottagningen. Då psykoterapeuten på detta sätt är närvarande under psykoterapitimmen kan barnet få en stark upplevelse av att psykoterapeuten är intresserad av hela barnet, både dess yttre och inre värld.

Metodikens förändring i barnpsykoterapi

Marja berättar att ”Moments of meeting” en metod hon lärt sig genom spädbarnsobservationer, är en av de viktigaste i hennes arbete. Psykoterapeuten stannar upp, är närvarande och tonar in i skendet mellan mor och spädbarn, vilket ger barnet en upplevelse av att hela barnet, både dess yttre och inre värld, är av intresse för psykoterapeuten.

- Det tidiga samspelet med (oftast) mamman påverkar barnet så mycket, säger Marja. Att bli lugnad är ett grundbehov hos det lilla barnet. Barnet kan inte lära sig något om inte barnet är lugnt. Det är så ledsamt att se videor från samspelsbehandlingar där mamman har det svårt och inte vet hur hon ska lugna sitt barn. Babys skrik är svårt att tåla. Bion talar om den viktiga kapaciteten att stå till förfogande för barnet som containing och Winnicott benämner en liknande funktion som holding. Inom samspelsbehandling (infant-parent psychotherapy) försöker man stödja mammorna kunna tåla något som kan kännas omöjligt att tåla.

Förändringar inom barnpsykoterapi i Finland

Nya psykodynamiska psykoterapiutbildningar har startats runt om i Finland, vilket gläder Marja. Hon betonar dock, ännu en gång, att resurserna inom barn- och ungdomspsykiatri inte har ökat tillräckligt. Korttidsterapier erbjuds oftare, men Marja betonar vikten av att hålla fast vid de psykodynamiska ramarna, även inom korttidspsykoterapi. I en psykodynamisk korttidspsykoterapi är

det viktigt att komma ihåg att tiden är begränsad och även tala om det med patienten. Att hitta det känslolofokus som lockar till samarbete är avgörande för processen.

Viktigt är att psykoterapeuten ser till att settingen förblir oförändrad, lyssnar på patienten på flera parallella plan samtidigt och är närvarande. Även inom en psykodynamisk korttidspsykoterapi går det att arbeta med överföringen och motöverföringen som uppstår mellan patient och psykoterapeut.

I vårt samtal med Marja kommer vi även fram till att situationen i Finland är olika beroende på vilket område man bor i. På en del platser i Finland finns det fortfarande goda möjligheter att arbeta med långtidspsykoterapi, på andra orter är det korttidspsykoterapi som oftast erbjuds.

Utmaningar och framtid

En förändring som skett under Marjas karriär är att neuropsykiatriken har fått ökad uppmärksamhet inom psykiatriken, men hon är bekymrad över att den emotionella problematiken ibland förbises. Marja betonar vikten av att arbeta även med föräldrarna när barnet går i psykoterapi, och att hela familjen bör involveras i processen för bästa resultat. Hon beskriver att hon nuförtiden, vid handledning av personal inom psykiatriken, behöver hjälpa dem att upptäcka barnets känsloliv. Hon ger som exempel att personalen kan behöva få hjälp att upptäcka betydelsen av en känslomässig laddning i växelverkan. Det finns givetvis en känslomässig psykodynamik även hos barn med neuropsykiatrisk problematik.

Hon berättar att hon får handleda personal inom psykiatriken att lära sig att lägga märke till hur det känns att vara med patienter, dvs vilka motöverföringar patienten väcker hos dem. Att kunna bli intresserad, även om det kan kännas svårt att vara med vissa patienter, dvs stöda personalens förmåga att utveckla förmågan till containing och holding i arbetet. Genom att visa intresse och förståelse för patienten kan personalen få viktig kunskap om patientens inre värld och problematik.

Marja betonar vikten av att arbeta även med föräldrarna då barnet går i psykoterapi. I Finland arbetar psykoterapeuten ibland bara med barnet och en annan familjearbetare med föräldrarna, men

ofta arbetar psykoterapeuten med både barnet och föräldrarna.

– Det är beklagligt att hela familjen inte längre träffar barnpsykoterapeuten då barnet ska påbörja psykoterapiprocessen. Att ha möjlighet att se hela familjedynamiken är mycket informativt för barnpsykoterapeuten, säger Marja Schulman.

Det finns många utmaningar inom barnpsykiatriken. Idag finns det färre möjligheter än tidigare att arbeta med psykoterapi på barn- och ungdomspsykiatriska polikliniker. Det innebär färre möjligheter att hjälpa barnen med deras psykiska utveckling. Tidigare kunde barn gå i psykoterapi upp till två gånger i veckan vid en barnpsykiatrisk poliklinik. Idag är det få barn som får den möjligheten. Marja påminner om att det även är stor skillnad på om barnet får gå 1 eller 2 ggr i veckan i psykoterapi. Med en mer intensiv psykoterapi kommer psykoterapiprocessen i gång bättre och det finns möjligheter att arbeta på djupet med barnets psykiska svårigheter. De flesta barn och ungdomar som får intensiv psykoterapi (2-3 ggr/veckan) i Finland i dag behandlas av privatpraktiserande psykoterapeuter. Den offentliga sektorns hälsovård i Finland betalar delvis för dessa psykoterapi.

Lekens betydelse i barnpsykoterapi

Marja Schulman har skrivit många viktiga artiklar om lekens roll i barnpsykoterapi. Hon framhåller att genom lek kan barnet uttrycka känslor, bearbeta intryck och konflikter, och att leken öppnar portarna till barnets inre värld. Psykoterapeuten ska följa barnets lek utan att styra den, och hjälpa barnet att utveckla sin förmåga att leka och kommunicera.

– Barnpsykoterapeuten kan vara den första vuxna i ett kaotiskt barns liv, som förundras över det barnet gör och undersöker saker tillsammans med barnet. Det är en del av leken att förundras över det som barnet gör. Det är viktigt att låta barnet leda leken och inte styra den. Psykoterapeuten ska inte ta något för givet. Det är barnets manuskript för psykoterapitimmen som psykoterapeuten ska följa.

– Med en liten baby så är leken något ”litet”.

Det gäller att locka det lilla barnet till leken och att själv vara lekfull. Om barnet t.ex. ritar en teckning endast består av sträck, som inte föreställer något. Att då kunna vara intresserad av teckningen, prata med barnet om vad som finns på bilden; färger och former. På så sätt får barnet en upplevelse av att psykoterapeuten är närvarande och intresserad av barnet. Det är ändå viktigt att inte vara påträngande genom att t.ex. se något i bilden som inte finns där. Att kunna tro på att även barn som kan upplevas som psykiskt mycket utvecklade har ett inre liv, som behöver stödjas för att utvecklas.

– Många av mina barnpsykoterapipatienter har inte haft förmåga att leka. Nu har jag hört att man vill att barnet ska kunna leka innan det börjar i barnpsykoterapi, då är det många barn som inte blir erbjudna att gå i barnpsykoterapi. I psykoterapi har man stora möjligheter att hjälpa barnet att utveckla sin förmåga att leka och kommunicera via sin lek. Oavsett vilken barnets problematik är, neuropsykiatrisk eller på annat sätt utvecklingsmässig, kan vi hjälpa barnets utveckling genom att lyssna på leken och sätta ord på känslor.

Marja avslutar med att betona att det är viktigt att se varje barn som unikt och att förstå deras individuella behov och upplevelser. Psykoterapi ger goda möjligheter att hjälpa barn utveckla sin lekförmåga och att uttrycka känslor genom leken.

Genom lek uttrycker barnet känslor, bearbetar, behandlar och kontrollerar sina intryck. Via leken kan barnet på ett tryggt sätt processa och uttrycka konflikter och rädslor. Genom leken förmedlar barnet hur hen ser på världen och vad hen njuter av. Leken utgör ett viktigt område i barnpsykoterapi. Leken öppnar portarna till barnets inre värld, säger Marja Schulman.

Då barnet inte klarar av att leka behöver barnet terapeutens eller en vuxens hjälp och uppmuntrande attityd. Barnet behöver uppleva att terapeuten ramar som tillräckligt trygga. Terapeuten bör utan större reaktioner acceptera och godkänna barnet och barnets försök till lek. Barnet behöver få känna att terapeuten lockas med i leken och i barnets värld. Terapeuten tar ansvar för situatio-

nen, ingriper i lekens gång och begränsar barnet i det fall att det behövs. Det här minskar barnets rädsla för den egna destruktiviteten. Att leka med barnet eller spela är terapeutiskt då också terapeuten njuter av att föreställa sig saker tillsammans med barnet. Då den vuxna följer med barnet och barnets skrämmande värld, blir det skrämmande i barnets värld mindre skrämmande, säger Marja Schulman. Terapeuten kan erbjuda idéer och sätt att berika leken, tecknandet eller pysslandet eller spelet och sköta om att barnet får leka ostört. Vissa barn befrias till att leka i första hand med andra barn. Då barnet har kommit igång med leken är det bra att inte störa barnets uppmärksamhet med annan verksamhet. Att befria barnet till att leka är en utmaning för terapeutens hela personlighet. Ett barn som hittar sin egen inre frihet är en berörande upplevelse för psykoterapeuten, säger Marja Schulman.

Ovanstående text om lekens betydelse (översatt från finska) är tagen ur artikeln ”Leikin kehityminen sisäisen ja ulkoisen maailman tutkiskeluksi ja viestinnäksi” av Marja Schulman. Fritt översatt ”Lekens utveckling i syfte att undersöka och uttrycka den inre och yttre världen”.

Texten finns i boken:

Schulman, M., Kalland, M., Leiman, A-M., Siltala, P. (2007): *Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet*. Therapie-säätiö, Helsinki.