

**Namn: Majlis Lundström**

**leg psykolog och leg psykoterapeut**

**Egen företagare med kontor/mottagning i Stockholms innerstad**

**Arbetar med coaching för företagsledare och som psykoterapeut med klienter som kommer via sitt arbete eller privat.**

### **Hur ser din yrkesbakgrund ut?**

De första tio åren var jag konsult inom arbetspsykologi. Jag arbetade med urval, rekrytering och utbildning för chefer, samarbetsträning och ledarutveckling.

Starten präglade mig. Jag lärde mig tidigt att fokusera på det friska, på det som är utvecklingsbart.

På 80-talet vidareutbildade jag mig till psykoterapeut och sedan 1988 arbetar jag som egen företagare på heltid, både som psykoterapeut och konsult.

### **Vad gör du?**

Som psykolog och psykoterapeut arbetar jag med förändringsarbete både för individ och organisation. Förändringen måste starta inifrån den enskilde och är en process där klienten själv måste känna behovet. Detta för att krafterna som arbetar emot förändring är så starka. Jag arbetar mycket praktiskt förankrat och menar att hela livet är en växandeprocess som i mycket handlar om "learning by doing". Antalet gånger vi ses varierar, allt från en gång till flera år, allt beroende av frågeställningen. Merparten av klienterna kommer via sina företag. Genom mitt tidigare arbete har jag kontakt med personalansvariga på olika företag, men en del klienter kommer privat och har fått tips om mig av andra. Jag annonserar inte.

### **Beskriv hur terapin går till**

Tillsammans börjar vi en utforskande resa där jag går vid klientens sida eller ett halvt steg bakom. Jag är ganska aktiv i mitt sätt att arbeta och aktiv i dialogen. Förankrad i en psykodynamisk grundsyn delar jag ut redskap/verktyg i form av samlad psykologisk kunskap och erfarenhet till klienterna. Men jag ger inga svar. Istället försöker jag få klienten att pröva något nytt, ett nytt och mera konstruktivt sätt att förhålla sig. För att kunna ändra förhållningssätt och beteendemönster behöver klienten först tydligt se hur hon/han gör idag och varför det inte fungerar. Jag menar att det är svårt att lämna något som man inte har konturer på, så först måste man bli medveten, därefter kan förändring ske.

### **Har du andra metoder?**

Jag är diplomerad symboldramaterapeut och arbetar mycket med symboldrama, är också handledare i metoden. I symboldrama utforskar och inventerar klienten under avspänning det inre landskapet, de inre rummen. Det är en slags vakendröms-teknik. Jag ger dem ett motiv att utgå ifrån och de kan i sin egen takt låta det inre livet symboliskt gestalta sig på näthinnan. Under dramats gång kan klienten också prova olika förhållningssätt och agerande, det vill säga testa olika vägar och förkasta det som inte fungerar. Symbol-drama är också användbart vid sorg och separation, det kan påskynda sorgprocessen. Har man t ex förlorat ett barn kan man möta barnet i olika åldrar och ta adjö av det som aldrig blev. Vid traumabehandling kan symboldramat bli som att punktera svullnaden och rensa i såret, vilket är en förutsättning för läkningen.

## **Hur hjälper du som psykolog dina klienter?**

Som psykolog har jag en grund som består av många års studier fokuserade på hur människan fungerar, behov och personlighetsutveckling. Jag ringar tillsammans med klienten in hur han/hon hamnat där hon är idag. Genom min psykologiska kunskap hjälper jag klienten att förstå vilka intrapsykiska krafter som gjort att hon hamnat där hon är. Jag hjälper henne också att se egna starka sidor och förmågor, att ta ansvaret för sin egen framtid och frigöra kraft till förändring. Vi utvärderar också kontinuerligt vad vi gör och vad vi åstadkommer. På det sättet behåller vi fokus.

## **Händer det att klienterna kommer tillbaka efter avslutad terapi?**

Klienterna kan komma tillbaka vid senare skeden i livet t ex vid kriser som skilsmässa eller sorg.

## **Hur härbärgerar du alla de känslor och tankar du får del av?**

Någonstans inom mig lever ju de klienter jag just nu arbetar med, på en omedveten nivå och det är inte betungande. Jag har med åren lärt mig att hålla belastningen på en för mig lagom nivå. Det är ju ett ansvar man själv har i alla yrken.

## **Får du handledning?**

När jag var ny i yrket hade jag regelbundet handledning, nu blir det via nätverk och kollegor. Jag går just nu en handledar och lärarutbildning. Som psykolog blir man aldrig klar och det ser jag som något positivt. Det är ett sätt att leva. Kultur, litteratur, teater, film är ett sätt att fylla på. Att vara aktiv och följa med i vad som händer i samhället är också viktigt.

## **Finns det något som är svårt?**

Nej, jag tycker nog inte det. Jag är glad i mitt yrke och har aldrig ånrat mitt yrkesval. Det känns meningsfullt och jag tycker det är en gåva att bli inbjuden och få lov att följa andra i deras liv och förändringsprocess. Det är som att tillsammans göra en forskningsresa, spännande och utmanande, ibland tungt men aldrig ointressant. Min nyfikenhet är här en gratis egenskap. Jag har alltid varit fascinerad av allt mänskligt, försökt förstå reaktioner och relationer. Som psykoterapeut är jag nog närmare arbetslivet än många andra terapeuter. Det betyder också att jag valt att arbeta med personer som är relativt starka genom att de har en arbetsgivare och därmed en stöttande tillhörighet.