

# DÄR DET INTELLEKTUELLA OCH EMOTIONELLA MÖTS

**Vår kropp, själ och hjärna påverkar varandra och hänger ihop så tätt att det knappt går att skilja dem åt. Våra tankar påverkar kroppen och vår kropp påverkar tankarna. För att må så bra som möjligt både psykiskt och fysiskt behöver man alltså ha ett helhetstänk – se kropp och själ som ett.**

**J**osefin Wall visste tidigt att hon ville hjälpa människor att må bättre och satte till en början siktet mot att bli sjukgymnast innan psykologin lockade mer och mer. Idag har hon varit yrkesverksam psykolog i tio år och startade för fyra år sen den digitala mottagningen Somapsykologen. Här bemöter hon sina klienter med ett helhetsperspektiv där både kropp och själ spelar stor roll.

–Soma betyder kropp och jag fokuserar hela tiden på helhetshälsan. För att vi ska uppnå en hållbar förändring i terapin behöver vi inte bara prata, utan göra, känna och uppleva. Det gör vi med kroppen, säger Josefin.

## HÖGPRESTERANDETS BAKSIDA

Josefin berättar att hennes hjärta slår extra hårt för högpresterande människor såsom ledare och atleter. Hennes klienter består till stor del av framgångsrika människor som utifrån ser ut att klara av livet väldigt bra - men som också tenderar att gå över sina gränser.

–Jag upplever att det finns en kultur i samhället där det premieras att ha mycket för sig och göra karriär. Det är inget fel med det, men att vara en framgångsrik och högpresterande person kan också innebära mycket stress. Förmågan att gå över sina egna gränser kan på sätt och vis vara en styrka - men risken är stor att man tappar kontakten med sig själv, berättar hon.

Josefin kopplar alltid in kroppen i sitt arbete - inte på så sätt att klienterna får fysiska övningar utan snarare om att med hjälp av samtal lära sig att komma ner i kroppen och lugna nervsystemet.

–Mina klienter är kloka, intelligenta, högfungerande människor som på ett intellektuellt plan vet vad de behöver göra för att må bättre. Problemet är att lösningen inte är en intellektuell fråga, utan det handlar om att uppleva och känna. Vi har en tendens att intellektualisera saker, men att förstå någonting i huvudet och att uppleva det i kroppen är två helt olika saker.



## I HEMMETS TRYGGA VRÅ

Idag erbjuder Josefin enbart digitala sessioner - vilket innebär att vem som helst kan söka sig till henne oavsett var i världen man befinner sig. Hur många sessioner som krävs för att uppnå en hållbar förändring varierar men brukar ligga på någonstans mellan åtta och tolv.

–För några år sedan var jag själv lite kritisk till det digitala men idag upplever jag att man kan få lika bra kontakt som vid fysiska möten. Dessutom ser jag det som en fördel att klienterna får vara i en miljö där de redan känner sig bekväma och trygga, säger Josefin avslutningsvis.

