



Att växa UR sitt trauma med hjälp av en utbildning till SER terapeut

” Det för barnet traumatiska och smärtsamma upplevelserna förflyttas till det omedvetna och erfarenheten blir till ett omedvetet beteende som hålls kvar av en spänning i kroppen. Handlingsmönstret följer sedan med in i dess vuxna liv och håller tillbaka de ursprungliga känslorna ”

(Ur boken lysa med eget ljus)

Författare:
Christina Wijkström

Eht2021
Helsingborg 2021

Sammanfattning

Genom min egen utbildning till SER terapeut har jag mött mig själv på ett sätt jag aldrig tidigare har gjort och det har även hjälpt mig att möta ett trauma jag burit och bär med mig i livet som uppkom när jag var barn. Långsamt började jag under utbildningen att närma mig traumats kärna. Jag förstod efter hand hur mycket traumat påverkat mig under nästan hela mitt liv. Jag började sakta, sakta att växa ur mitt trauma, i dubbel bemärkelse. Dels började jag växa och utvecklas som människa generellt genom den personliga utveckling som sker under en upplevelsebaserad utbildning, dels började jag kunna distansera mig ifrån traumat så att jag inte längre var ett med det. Mitt nu "nya liv", med mitt sanna jag, utan en massa murar och försvar, är ett friare och mer harmoniskt liv jämfört med mitt tidigare som ofta innehöll överväldigande tankar och känslor, något jag aldrig då förstod vad det handlade om och som bokstavligt talat levde livet åt mig. Den resa jag genomgått i samband med min utbildning vill jag nu dela med mig av så att andra människor, som är medvetna om att dem går och bär på ett obearbetat trauma, också kan få möjlighet att förlösa detta.

Innehållsförteckning	Sid
1. Inledning	4
2. Syfte och frågeställningar	5
3. Metod	5
4. Bakgrund	5
5. Resultat	10
5.1 Vad är ett trauma?	
5.2 Vad händer då vi återtar vårt liv?	
5.3 Ur ett SER terapeutiskt perspektiv	
6. Diskussion	15
7. Käll- och Litteraturförteckning	17

1. Inledning

Under mitt livs gång hittills har jag gått många år sammanlagt hos olika sorters samtalsterapeuter sen cirka femton år tillbaka i tiden. Till slut landade jag i att själv vilja utbilda mig till samtalsterapeut. Jag förstod aldrig tidigare i livet varför jag hade ett så stort behov av att prata med professionella samtalsterapeuter förrän jag i samband med denna utbildning på riktigt förstod hur mycket jag påverkats av det barntrauma, ett sexuellt övergrepp/ej familjerelaterat, jag sen sju års ålder burit med mig i livet. Jag började först under denna utbildning att förstå vad det inneburit för mig att som barn de fem första åren efter övergreppet burit det inom mig som en hemlighet i tysthet, utan att ha haft någon vuxen person att dela det med.

När jag väl vid tolv års ålder berättade om övergreppet för min mamma var hon i sin tur oförmögen att ge mig den hjälp jag då hade behövt. Hennes enda ord jag då fick höra var - men kära nån! därefter höll hon om mig, sen pratade vi aldrig mer om det.

Långt senare i vuxen ålder började min inre obearbetade hemlighet mer och mer att ”knacka på dörren” inifrån mitt inre och först vid en separation vid 38 års ålder kunde jag för första gången i mitt liv inte längre hindra att det obearbetade traumat inom mig kraftigt öppnades upp, då i form av en panikångestattack. Det visade sig att jag att jag hade hamnat i en utmattningsdepression. Jag har sen dess inte haft någon mer panikångestattack och jag tror att det handlar om att jag då direkt förstod att jag behövde ta tag i mitt liv och obearbetade trauma och börja med att prata med en professionell samtalsterapeut. Sagt och gjort så blev det därefter flertalet sessioner hos ett antal olika samtalsterapeuter, med olika inriktningar. Jag gick t.o.m. en utbildning i personlig utveckling med inriktning gestaltterapi, men ingenting verkade kunna göra så att jag nådde in till själva kärnan av mitt trauma. Jag visste i och för sig inte hur det skulle kännas att ”hitta in” till den, men jag visste att det var det jag behövde försöka göra. Men jag var svårmotiverad, tyvärr var känslan snarare att jag hade allt under kontroll med mig själv och det var just det som var hindret, med facit i hand. Jag vågade aldrig släppa kontrollen och känna mina känslor fullt ut. Först efter att ha separerat från ett par kärleksrelationer till ledde detta mig till att hamna i känslan av att fullkomligt gå mitt itu.

Med den smärtan som följde kom insikten om att jag behövde släppa fokus på alla andra och ta hand om själv först och främst. Vägen mot den insikten hade medfört att jag hamnat i total utmattning med bl.a. hjärntrötthet och med diagnosen PTSS (posttraumatiskt stressyndrom) som följd av den långvariga stress som det inneburit för mig att ha gått och burit på detta obearbetade barntrauma så länge. Vägen tillbaka har varit lång och bitvis tung p.g.a. att jag inte har förstått mig själv och min undran var under många år - kommer jag alltid att vara så här trött, stressad och ledsen? Med facit i hand vet jag att det hade kunnat förbli så, men tack vare att jag utbildade mig till SER terapeut så skrev jag om min historia och en del av den historien följer här i uppsatsform.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att delge en upplevelse om möjligheten att kunna lösa upp sitt eget trauma genom att lära känna sig själv igenom en utbildning till samtalsterapeut.

Frågeställningar:

1. Vad är ett trauma?
2. Vad händer då vi återtar vårt liv?
3. Hur ser detta ut ur ett SER terapeutiskt perspektiv?

3. Metod

Uppsatsen utgår ifrån kurslitteratur och föreläsningar från utbildningen till SER-terapeut, information från internet samt egna upplevda erfarenheter.

4. Bakgrund

Definition av ordet trauma

Ordet trauma betyder skada. Enligt psykologiguident.se/trauma är ett psykiskt trauma ofta ett resultat av en chockartad och smärtsam upplevelse som skapar så mycket stress och överväldigande känslor att de blir svåra att hantera. Man säger att händelser kan framkalla både fysiska och psykiska reaktioner och just det faktum att vi upplever dem är tecken på att vi börjar återhämta oss från det som hänt. Ungefär 75 procent av de människor som råkar ut för en potentiellt traumatisk händelse återhämtar sig på egen hand, även om det ibland kan ta tid, uppger psykologiguident.

Trauma eller potentiellt trauma

Inom psykologin är man idag återhållsam med användandet av ordet trauma. Våra reaktioner på kriser är vanligtvis övergående. Ett psykologiskt trauma är något som drabbar de som inte återhämtar sig från en dramatisk händelse av egen kraft. Hos dem fastnar istället händelsen och de hemsöks av minnet av det som hänt.

Det som tidigare något slentrianmässigt kallats en traumatisk händelse benämns nu som en potentiellt traumatisk händelse eftersom det inte alls är självklart att den som upplevt en uppriivande och allvarlig händelse utvecklar ett trauma. På senare tid har traumaforskningen alltmer kommit att handla om stress och individens egen självläkning, säger man på psykologiguidentens hemsida om trauma.

Det som skiljer ett trauma från ett potentiellt trauma är när den drabbade får långvariga problem efter det som hänt. Det är först då det kallas traumatisk. Om man efter sex månader fortfarande lider av t.ex. flashbacks, ångest och undvikande av vissa situationer, kan man ha utvecklat ett trauma och vara i behov av behandling.

Individuella upplevelser och reaktioner

Även om vi människor är med om liknande upplevelser så upplever och reagerar vi olika utefter den unika människa vi är. En del människor reagerar starkt medan andra människor kanske inte reagerar alls, alla bearbetar vi helt enkelt saker olika. Och våra upplevelser av traumatiska händelser sätter sig både i våra psykiska och fysiska funktioner. En svår händelse sätter igång akut stress inom oss vilket sätter igång en mängd processer i kroppen och det är inte

konstigt att reagera på en dramatisk och skrämmande händelse. Man kan säga att det är en normal händelse på en onormal situation.

Barn och trauma

Om man som barn råkar ut för ett potentiellt trauma eller trauma så skiljer det sig något från när man är vuxen, på gott och ont. Barn är mer sårbara, men läker oftast fortare än vad vuxna människor gör. Ju yngre ett barn är desto större är risken att barnet blir påverkat. Men åldern kan också vara skyddande. Ett ettårigt barn är t.ex. mer omedvetet om vad som händer vid exempelvis en trafikolycka än vad en tioåring är som har förmågan att inse konsekvenser. En 16-åring kan i sin tur bli mindre påverkad eftersom man i den ålder har skaffat sig mer livserfarenhet och kan förhålla sig mer realistisk. Det är genom en förälders reaktion som barnet tolkar hur allvarlig situationen är. Det är också alltid mer allvarligt om en människa man är beroende av ligger bakom den hemska upplevelsen, om det för barnet traumatiska och smärtsamma upplevelsorna förflyttas till de omedvetna och erfarenheten blir till ett omedvetet beteende som hålls kvar av en spänning i kroppen (Gyllensten och Olsson 2013). Detta är en ren och skär överlevnadsstrategi eftersom barn är beroende av sina vårdnadshavare.

PTSS (Post Traumatisk Stress Syndrom)

Kan uppkomma efter trauma, i synnerhet sådana som innefattat dödshot (ont om uppsåt) eller varit katastrofartade.

PTSS kan drabba en person som varit med om:

- Misshandel.
- Rån.
- Sexuella övergrepp, våldtäkt (70%).
- Olycka.
- Krig.
- Tortyr.
- Svåra upplevelser under intensivvård/ psykiatri.
- En svår förlossning.
- Naturkatastrof.
- Desorienterad anknytning- trauma under uppväxten (obehandlad).

PTSS kan ge många symptom så som hög ångest- och stressnivå som uppkommer inom ett halvår efter traumat, att man återupplever traumat i form av återkommande och påträngande minnesbilder, blandat med känslor av skräck eller vrede. Händelserna gör sig ofta påmind genom mardrömmar, flashbacks, fantasier i vaket tillstånd och svårigheter att mentalt släppa det inträffade samt ett undvikande av allt som påminner om traumat. En person som diagnostiserats med PTSS är oftast överdrivet vaksam, spänd och uppmärksam på nya trauman. Hen kan också vara onormalt lättskrämd och lättirriterad, kan få vredesutbrott, panikattacker, ha koncentrationssvårigheter och problem med sömnen.

Minnesförluster förekommer vilken kan vara total och är oftast begränsad till tiden precis före, under eller efter traumat. Även barn och unga kan drabbas av PTSS . Vid kronisk PTSS, som oftast utvecklas vid sidan av PTSS , utvecklas ofta depression och andra stressrelaterade störningar så som missbruk samt att det kan bära med sig en förhöjd suicidrisk och risk för aggression mot anhöriga. Ofta känner personer med PTSS en tillitsbrist och de bär med sig känslor av skuld samt en förändrad syn på sig själva, framtiden och omvärlden. (Föreläsning av Anki Persson / SER akademien 2020-11-24).

Utmattningsdepression

Orsaken till utmattningsdepression är en reaktion (uttalad fysisk och psykisk) på en långvarig stress, såväl inom privatliv som arbetsliv, utan möjlighet till återhämtning. Inom privatlivet kan det handla om att man har en tuff situation hemma och/eller har svårt att sätta gränser. Inom arbetslivet kan det vara en reaktion på arbetsförhållanden (otillräckliga resurser, övermäktig belastning, frånvaro av stöd). Det kan även handla om att man har gått igenom ”kriser” utan bearbetning eller att man bara har ”kört på” utan att lyssna på kroppens signaler. Utöver symptom som hjärntrötthet kan utmattningsdepression ge en känslomässig och mental utmattning, ett avståndstagande beteende beträffande arbetet och minskad effektivitet i detta. Vidare att man drar sig undan andra människor eftersom man helt enkelt inte fungerar i dessa sammanhang. (Föreläsning av Anki Persson/ SER akademien 2020-11-24).

Nedan följer ytterligare exempel på symptom som kan uppstå:

- Kognitiv funktionsinskränkning.
- Nedsatt energi.
- Nedsatt tolerans för stress.
- Trötthet, sömn-, minnes- och koncentrationsstörningar.
- Huvudvärk, magbesvär, bröstsmärtor.
- Smärtor i armar, ben, rygg, illamående, hjärtklappning och yrsel.
- Svårigheter med planering, översikt och att förstå komplexa situationer.
- Svårigheter att finna rätt ord då man pratar, ökad ljud- och ljuskänslighet, irritabilitet, nedstämdhet och ångest.

SER terapi

SER terapins grundsyn är följande: ”Utifrån vårt synsätt så måste vi bearbeta de känslor som vi som barn tryckt undan. Våra psykologiska mönster, handlingar och relationer kan inte förändras på ett hållbart sätt om vi inte bearbetar den känslomässiga smärtan vi en gång förtryckt. Terapin och utbildningen handlar både om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan.” (www.serterapi.se/broschyr 2021-11-09).

I den SER-terapeutiska processen arbetar man integrativt vilket innebär att man kombinerar olika metoder och psykologiska teorier. Alternativ terapi förenas med vetenskaplig psykologi och terapi och innehåller psykodynamisk, humanistisk/existentiell psykologi eller förhållningssätt samt inslag av kognitiv transpersonell teori=integrativ.

Utbildningen till SER terapeut är upplevelsebaserad och den består av tre grundpelare som ger den dess verktyg att arbeta med:

1. Samtalsterapi.
2. EFB (Energy Flow Breathing / en kroppsorienterad terapiform).
3. Regression.

Det är även dessa tre verktygs första bokstav i sina namn som bildar ordet SER som Anki Person, rektor på Akademien för SER terapi, har valt att kalla denna terapiform: S=samtalsterapi, E=EFB och R=regression.

Samtalsterapi

Samtalet är själva grunden i terapin. Fokus ligger på att bearbeta sina känslor och bli medveten om sina iscensättningar (läs nedan om iscensättningens betydelse) Att komma till insikt med om vad som händer i sitt liv just nu och vad man kan göra för att förändra det ligger i fokus i samtalet. I SER terapi kombinerar man SER terapins olika verktyg med samtalet. Kontakt med kroppen, närvaro i nuet och i känslan är central i alla de terapiformer man arbetar med. (www.serterapi.se/broschyr 2021).

EFB (Energy Flow Breathing)

År 1984 skapade leg psykolog/leg psykoterapeut Bertil Gyllensten och terapeuten Nenne Holm, EFB som en psykoterapeutisk kroppsterapi och som är en kombination av djupandning, stresspositioner och mindfulness. EFB går förbi vårt medvetna själv för att öppna upp kroppens naturliga visdom och behov.

Metoden löser upp stress, trauman och spänningar som sitter i kroppen. Den kan hjälpa mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem. Den kan också förbättra tillståndet i kroniska sjukdomar, som ibland förvärras av stress (www.serterapi.se/broschyr 2021).

Regression

Regressionsterapi är en visualiseringsmetod där man arbetar med att genomleva känslor, möta eller se grundorsaken till varför man har olika reaktioner. I vårt undermedvetna ligger många gånger våra dolda svar som vi letar efter och som är kopplade till vår livssituation samt våra relationer. Regressionsterapi kan hjälpa oss att finna detta inom oss. Som terapeut hjälper man till att plocka fram detta under djup avslappning och med vägledning. Terapeuten styr så lite som möjligt, för att klientens egna bilder ska kunna komma upp. Regressionsterapin kombinerar symbolisering, att möta och genomleva dina iscensättningar i nuet och minnen från det förflutna. I regressionen kan man uppleva sina barndomsminnen, fantasivärldar, sina iscensättningar, och det vi kallar symboliska liv, det sistnämnda som är scenarion som symboliserar något du behöver se och genomleva som har med din situation i nuet att göra. (www.serterapi.se/broschyr).

Inre guidade resor

Inre guidade resor har ett syfte och en viss styrning (jämfört med regressionsterapin), de inre resorna kan handla om att se sitt inre barn, sina delpersonligheter, hur man tar hand om sina behov, sin kropp, möta och genomleva sina känslor och iscensättningar, att hitta sitt inre lugn, kraft mm. (www.serterapi.se/broschyr 2021).

Bild-, dröm- och symbolterapi

I bild-, dröm- och symbolterapi så arbetar man med att medvetandegöra och se omedvetna processer. I dessa tre terapiformer uttrycker man sig med symbolspråket genom att man får kontakt med sina känslor. Symbolbilder hjälper till att uttrycka det utsagda när orden inte räcker till och integrerar det bortträngda (www.serterapi.se/broschyr).

Iscensättning

Ett stort begrepp inom SER terapin är iscensättning, något som Anki Persson, rektor för Akademin för SER terapi i Sverige AB, på deras hemsida själv kallar för "Livets egen terapimetod". Iscensättning är när vi skapar scenarion i våra relationer med andra människor. Vi skapar dessa situationer omedvetet för att vi behöver bli medvetna om våra egna beteenden, känslor och tankar och för att lära oss hantera oss själva i våra relationer till andra. Våra iscensättningar kommer att fortsätta att upprepa sig för oss till dess att vi blir medvetna om

dom. När vi blir medvetna om våra iscensättningar blir medvetenheten som ett verktyg för oss att ta oss an och bearbeta dessa, förklaras det på Akademin's hemsida. Iscensättningens syfte är: att bli medveten om våra mönster, att genomleva känslor och att skapa nya vägar att hantera dessa (Föreläsning av Anki Persson 2020-06-09).

Mentaliseringsförmåga

Ytterligare ett begrepp inom SER terapin är mentaliseringsförmåga, vilket innebär att försöka se sig själv utifrån och andra människor inifrån. När man mentaliserar reflekterar man över sina egna och andras tankar och känslor. Man blir påmind om att varje människa har sitt eget perspektiv och tolkar verkligheten på sitt sätt (Wallroth 2010). Förmågan att kunna mentalisera kring andra kan vara lättare än att mentalisera kring sig själv eftersom det kräver att man går utanför sig själv för att föra en ärlig diskussion med sig själv, vilket i sin tur gör det lättare att förstå sina egna känslor. Om din mentaliseringsförmåga inte räcker till, antingen för att den är för dåligt utvecklad eller för att det som händer är så fasansfullt att ingen skulle kunna hantera det, så blir du traumatiserad, menar Wallroth.

Skuggan

I SER terapin tittar man ibland på något som kallas för Skuggan. Vi har alla Skuggan inom oss, vilket är en omedveten del av oss och som i sin tur definieras som undertryckta och förnekade egenskaper hos det medvetna. Skuggan har både konstruktiva och destruktiva sidor. Den är destruktiv i betydelsen av att den består av allt det den medvetna personen inte vill acceptera hos sig själv. Den är motsatsen till våra medvetna egenskaper.

Skuggan kan också vara konstruktiv genom att influera oss positivt. För att inte projicera skuggans egenskaper på andra, betonade Carl Gustav Jung vikten av att vi försöker släppa in skuggan i vårt medvetna, i viss mån. (Wikipedia 2021-12-02).

Som allt annat i livet innebär skapelsen av skuggan en process. Ingen planerar att öka skuggans makt, ändå gör vi det allesammans. Skuggan växer varje gång du hemfaller åt följande:

- Har hemligheter för dig själv och andra. Detta innefattar även rädsla för att blotta vem man är.
- Bär på skuld och skam.
- Fördömer dig själv och andra.
- Skyller ifrån dig.
- Struntar i dina egna svagheter samtidigt som du kritiserar andra.
- Separerar dig själv från andra.
- Kämpar för att hålla ondskan stängd.

Många människor går omkring med en fasad eller en mask p.g.a. att dem inte vågar eller vill visa vem dem är. När vi uttrycker enbart de sidor av oss själva som vi tror kommer att garantera att vi blir accepterade av andra, undertrycker vi några av våra mest värdefulla drag och dömer oss själva till en tillvaro av ständiga upprepningar av samma gamla drama med samma gamla manus. Det säkraste sättet att förverkliga vår potential som människor är att återkräva de delar av oss som vi har förvisat till skuggan. När vi väl har bekantat oss med skuggan blir den en gudomlig karta som återger oss kontakten med livet som det var meningen att vi skulle leva och människan det var meningen att vi skulle bli (Chopra, Ford och Williamsson 2010).

Begreppet ”Det inre barnet”

Inom SER terapin arbetar man också med något som kallas för ”det inre barnet”. Hur gamla vi än är/blir så bär vi alltid de tidigare versionerna av oss med oss, inom oss.

Att kontakta, bekanta oss med och utforska dessa tidigare versioner av oss själva innebär att komma i kontakt med de upplevelser och känslor som på olika sätt format vår självbild, vår respons på andra människor och våra föreställningar om vad som är möjligt respektive inte möjligt för oss. Det kallas inre-barn arbete ([www.psykosyntesakademin.se/det inre barnet](http://www.psykosyntesakademin.se/det_inre_barnet)).

5. Resultat

5.1 Vad är ett trauma?

Ett trauma är så mycket mer än vad definitionen av själva ordet är. Ett trauma är en del av en människas liv, mer eller mindre hela livet. Det kan finnas inom oss, omedvetet eller medvetet. Det påverkar en människa omedvetet och/eller medvetet och det ger människan som bär på traumat ingen nåd, det lever i sin obearbetade form sitt eget liv. Det kan beröva människan på dess frihet från allt mellan att inte kunna djupandas till att få fina relationer förstörda och det isolerar oftast känslolivet till att vi inte kan känna våra känslor alls.

Glädjen, friheten och den inre harmoni som vi människor har som ett naturligt tillstånd infinner sig inte självklart. En avdomnad känsla, likt en sömngångare som går utan att veta om det, är dess mål med de försvarsstrategier som det kan utlösa. Alla traumatiska upplevelser kan i vilken ålder som helst trängas bort i sådan grad att individen aldrig minns dem medvetet (Jean Jenson 1995). Bortträngningen kan vara som en "svans" som vi alltid bär med oss efter ett trauma. Men trots bortträngningen kan delar av minnet ibland bryta igenom för vissa människor, som i de "flashbacks" som besvärade Vietnamveteraner vars upplevelser varit alltför smärtsamma för att bearbeta. Vuxna som går i terapi efter ett trauma, för att få tillgång till bortträngda barndomsminnen, kan finna processen mycket skrämmande och smärtsam. När minnena kommer upp till ytan upplevs de känslor som var begravda med barndomsupplevelsorna lika förkrossande starkt som dem som beskrivits av Vietnamveteranerna. Syftet med dessa bortträngda minnen är att hjälpa oss att överleva. (Jean Jenson 1995).

"Livet kan inte bli känslomässigt fullödigt och rikt, eftersom det omedvetna oupphörligt sorterar bort och avvisar eller ändrar varje stimulus som skulle kunna hota att väcka oönskade minnen" (Jean Jenson).

5.2 Vad händer då vi återtar vårt liv?

Vid en utbildning i en upplevelsebaserad utbildning till SER terapeut möter man inte bara sig själv utan även en hel grupp av andra människor som kanske är på plats av samma orsak som man själv eller av en annan anledning. Gruppterapi är en integrerad del i utbildningen, samtidigt som man behöver gå i egenerapi, och det behöver därmed finnas en önskan om att vilja finna sig själv när man tar steget till denna form av utbildning. Men, för att kunna finna oss själva och ta reda på vilka behov vi människor har behöver vi först och främst ha en önskan om att vilja bli funna. Många människor går omkring och vill inte bli funna (Gyllensten och Olsson 2013). Gyllensten och Olsson ställer frågan: - *Hur kan vi finna oss själva om vi inte vill bli funna?* Deras svar är - *Genom att lära känna oss själva bättre.* Med detta menar dem att genom att vi lär känna våra behov, känslor och tankar så kan vi lära känna oss själva bättre. Dem menar vidare att för att vi skall kunna finna oss själva så behöver vi också veta vem vi *inte* är och att vi behöver lära känna de mönster vi använder som vi länge har tagit för givna, men som döljer oss själva allt för mycket eftersom dessa mönster inte hjälper oss att bli "tillräckligt" funna. Vi behöver förstå hur dessa mönster uppstått och vidmakthålls och hur vi kan förändra dem så att de harmonierar med oss själva och den vi är, för att kunna gå dit vi vill. Det kräver en nyfikenhet och ett mod, men är mödan värd, menar Gyllensten och Olsson.

Det är alltså ingen självklarhet att vilja bli funnen, gå i samtalsterapi och att vilja utbilda sig till samtalsterapeut, även om det var det för mig.

Att återerövra sitt liv, och ta tillbaka delar av förlorade mänskliga förmågor och känslor som vi grundläggande har, kan få oss att känna oss pånyttfödda och det kan även ge oss ett andligt uppvaknande, det var iallafall vad jag upplevde under min utbildning till SER terapeut. När vi inte längre lever ett halvt liv kan vi förverkliga våra drömmar och uppleva den lycka som är vår födslorätt (D. Chopra, D. Ford, M Williamsson 2010).

Det som sker när vi börjar ta tillbaka vårt eget liv är att vi så sakteliga börjar att bearbeta våra upplevelser, vilket är nödvändigt för ett sunt och tillfredsställande liv, enligt Jean Jenson, som här nedan också förklarar på vilket sätt detta behöver ske på.

För att ” genomleva ett minne nu” måste vi göra följande:

1. Ge upp alla försök att kontrollera upplevelsen;
2. Medvetet gå med på att känna allt som händer vad det än är;
3. ”Följa med i” upplevelsen så totalt som möjligt.

Fullständig öppenhet i denna situation kommer att leda till att man återfår minnen som tidigare inte erkänts på en medveten nivå på grund av bortträngning, men den rädsla som nästan alltid åtföljer sådana regressiva upplevelser gör det svårt att ge efter på detta sätt, menar Jenson.

Människor undrar ofta varför det behövs ”rota i allt det där” för att uppnå läkning. Många ser det som att man bara orsakar onödigt lidande genom att gräva i det förflutna. Det man då inte känner till är att vi alla är födda med en förmåga till läkning, men att den på grund av våra föräldrars okunnighet varken uppskattas eller utvecklas i någon högre grad. Vi är vana vid att bita ihop våra tänder och köra på som vanligt sen urminnes tider då detta nästan alltid har setts som ett tecken på självbehärskning (Jean Jenson 1995).

För att det skall kunna ske en verklig läkning, ett helande, behöver den ursprungliga händelsen och den åtföljande smärtan alltså bearbetas. Det i sin tur innebär inte att försöka minnas barndomen, tala om den och gråta över den, nej det är den medvetna delen av psyket som sker från vårt vuxna medvetande. De känslor som behöver bearbetas uppstod under barndomen och fortsätter därmed att finnas i barndomens medvetandetillstånd. Det är detta barns sorg, sorgen hos det barn vi var, som vi behöver känna (Jean Jenson 1995).

Mötet med mitt inre barn

Det som började hända med mig i samband med min utbildning till SER terapeut var just att jag började få kontakt med mitt inre sårade barn. För det var sårat efter många år i tystnad. Det var sårat efter att inte ha blivit sett och förstått på det sätt som det hade behövt efter ett sexuellt övergrepp. Det inre barnet skrek nu efter detta och jag började både se och höra det allteftersom mötet med mig själv utvecklades genom min utbildning.

Via kontakten med vårt inre barn kan vi arbeta oss igenom lager för lager av den sorg, vrede och övergivenhet som vi upplevt under vår uppväxt. Vi får t.ex. en ny möjlighet att göra upp med och distansera oss ifrån vår vårdnadshavares oförmåga att spegla oss genom att inse att det inte var fel på vår vårdnadshavare, utan att det istället handlade om dennes svårighet att knyta an till till oss. Detta löser även upp den gamla skam som vi sen barnsben gått och burit på och som vi känner inför oss själva.

När man kan lyfta bort den negativa självbilden finns alltid ett sant inre litet barn med positiva egenskaper. Vägen dit går alltid via en sorg över det man inte fått, en sorg som dock är läkande (Marta Cullberg Weston 2007).

Begreppet *det inre barnet* är en mycket användbar väg för att lära sig mer om den egna inre verkligheten. För att ge en illustration av detta lyftes här ett kort stycke ur boken *Självkänsla på djupet* av M. Cullberg Weston:

”John berättar hur faderns alkoholmissbruk förstörde alla jular i hans barndoms familj. Som barn fick han inte uttrycka sin vrede eftersom sågs som en av de sju dödssynderna. Istället kom vreden att växa som mögel i själens källarrum och blev allt starkare. I vuxenlivet ledde det till ”oförklarliga” vredesutbrott i samband med semestrar. Ett inre rasande barn tog kommandot över hans beteende när familjen råkade trampa på någon av de minor som en sådan underliggande problematik alltid innehåller. En kommentar från omgivningen kunde haka i alla Johns gamla frustrerade känslor av att inte blivit sedd och mött”.

När man under en session med en terapeut går tillbaka i tiden och för sin inre syn föreställer sig en scen från en viktig(oftast smärtsam) barndomssituation och därmed möter sig själv som barn med en oförlöst konfliktsituation, kallas detta det inre barnet. Konstigare än så är det inte, säger Marta Cullberg Weston.

Att släppa fram dolda smärtor

Allt eftersom utbildningen till samtalsterapeut fortgår så bearbetas alla känslor som uppstår efterhand och likt en lök med alla dess lager på lager så skalas vi av lager för lager på ett känslomässigt plan. När vi väl tillåter rädslan att finnas i vår kropp, accepterad för vad den är (gammal men verklig rädsla för att uppleva farlig känslomässig smärta eller upptäcka sanningen om någonting) , och levit i den någon tid, kommer känslan att ”gå över till” ett annat lager. Under rädslan hittar man andra djupt smärtsamma känslor - sorg, saknad, övergivenhet, smärtan i att bli gjord till åtlöje, att mötas av vrede eller känna skam, att inte vara önskad och så vidare. Vilka de specifika känslorna är beror på vår historia (Jean Jenson 1995).

Att förstå vad allt handlar om

Kort beskrivet kan jag efter min utbildnings slut nu delge vad själva kärnan i all min smärta har handlat om. Det är inte själva traumat i sig som gett mig mest smärta, det är att inte ha kunnat sätta ord på det och från början fått hjälp med att hantera samt bearbeta de känslor som uppkom, i samband med det sexuella övergreppet, utan istället ha fått bära allt själv som barn.

”Det lilla barnet behöver få hjälp att sätta ord på sina känslor, det måste till exempel få uttrycka vrede och sorg men det måste också få hjälp att hantera dessa känslor så att de inte blir destruktiva. Om föräldrarna själva inte kan hantera känslor av sorg så utvecklar inte heller barnet den förmågan” (M Cullberg Weston 2010).

Jag fick aldrig med mig förmågan från mina föräldrar att ta hand om mina känslor, därav kunde jag inte uttrycka vad som hade hänt mig. Ilskan gentemot min mamma(min pappa gick bort då jag var tonåring) har för detta varit stor, men förståelsen om varför jag inte fick den hjälp jag behövde är nu än större. Min mamma hade inte den förmågan. Hade hon haft det så hade jag troligtvis fått hjälp när jag var barn med mitt trauma, istället fick jag själv ta hand om det i vuxen ålder.

”Det är återbesöken i forntiden som är kärnan”
(Ur boken *Självkänsla på djupet*)

SER terapins verktyg blev nycklar till det inre barnet

För mig blev SER terapins verktyg; inre visualisering, regressionsterapi, bild-dröm-/symbolterapi och EFB mm nyckeln till att nå mitt inre barn, detta naturligtvis tillsammans med samtalsterapi. Jag hade ingen aning om hur stor min inre värld var förrän jag började denna utbildning. Det utforskande av min inre värld som jag gjort med mig själv under den två och ett halvt år långa utbildningen har varit som att upptäcka ett nytt universum för mig. Att gå bortom det medvetna tillstånd vi oftast befinner oss i har för mig förändrat mitt liv, bokstavligen. Med PTSS och utmattningssyndrom i ryggsäcken satt mitt trauma fast på djupet efter så många år. Visst knackade det på inifrån, knackningar som det ibland blev iscensättningar i min vardag, men faktiskt väldigt sällan. Det som istället fanns inom mig var ett fastfruset minne och det som bidrog till att allt till slut lossade var en kombination av olika möjligheter att just försöka få det att lossa med hjälp av terapins verktyg.

Min mentaliseringsförmåga inom mig växte sig allt starkare, så pass mycket att jag till slut kunde se mig utifrån allt oftare. Många former av psykiskt lidande kan ses som en direkt följd av svårigheter med mentaliseringsförmåga. Psykoterapi och andra typer av psykologisk behandling handlar därför i hög grad om att förbättra sin mentaliseringsförmåga (Wallroth 2010).

En påtaglig vändning i mitt liv skedde när jag fick syn på Skuggan av mitt trauma, jag hade målat skuggan på bild och det stod mycket tydligt och klart för mig vad som pågått inom mig under alla dessa år. Jag hade hållit mig själv fången innanför en osynlig mur, en mur som tagit glädjen och känslan av frihet ifrån mig alltför länge i livet.

Även om normen är att nonchalera eller undertrycka mörkret, är sanningen den att skuggans kraft intensifieras av att man flyr från den. Att förneka den leder bara till mer smärta, lidande, ånger och resignation. Om vi inte axlar vårt ansvar och tar till oss den vishet som ligger dold under utan till vårt medvetna sinne, kommer skuggan att överta kontrollen. Vi kan inte längre styra den, utan den styr oss och utlöser till slut vår skugga. (Chopra/Ford/Williamsson).

5.3 Ur ett SER terapeutiskt perspektiv

Vid mötet med en klient är något av det allra viktigaste att vi befinner oss i nuet och verkligen ser klienten. Inom SER terapi försöker man sätta människan i ett sammanhang och i relation till sin historia genom att se till sitt nu, till sin framtid, till sin omgivning och till sig själv (Anki Persson/föreläsning 2020-06-09)

Grundläggande känslor för en klient som vill gå i samtalsterapi är att kunna få känna trygghet och tillit till sin terapeut. Kontakt är det viktigaste kännetecknet på alla relationer. Grunden för hjälpare relationer är den mänskliga kontakten mellan hjälpare och klient både i deras direkta samröre och i deras inre (Nelson -Jones 2003). I Samtalsterapi ingår det i terapeutens roll att ge hjälp till självhjälp. Terapeuten skall vara som en brygga mellan hav och strand. "Havet" är det svikna övergivna barnjaget, som också rymmer det utsägliga, "stranden" är det vuxna, mogna jaget och "bryggan" är, en övergångsupplevelse som skall bära både de "onda" och de "goda" minnena. Under terapi skall bryggan bli patientens egen (Gyllensten och Olsson 2013).

De SER terapeutiska verktygen

Allt eftersom en klient har gått ett antal sessioner hos en SER terapeut skapas förhoppningsvis ett band och en tillit som gör att klienten kan slappna av mer och mer tillsammans med sin terapeut. Det blir då också lättare att för samtalsterapeuten föreslå att plocka in de SER terapeutiska verktygen i samtalen. Detta kan nämligen bli mycket effektivt eftersom de kan nå klientens undermedvetna på ett mycket djupare plan än vad enbart samtalsterapi kan nå.

Både inom regressionsterapi och bild-dröm och symbolterapi hamnar klienten i en annan dimension rent känslomässigt, vilket i sin tur blir nya nivåer inom klienten som kan komma att vidare diskuteras i samtalsterapin.

”För en förstagångsklient innebär ett regressionsäventyr ofta en blandning av spänd förväntan och ängslan. Eftersom människor i allmänhet har en mängd felaktiga uppfattningar om hypnos, måste första stegen bli att ge en ingående förklaring och avliva alla myter som finns om det. Jag brukar förklara att hypnos är ett förändrat medvetandetillstånd – ett lugnt behärskat och uppmärksamt lyssnande i en trygg och avslappnad atmosfär. Termen hypnos är egentligen vilseledande eftersom den kommer från det grekiska ordet som betyder ”sova”, men hypnos är lika litet sömn som som äpplen är apelsiner. Inte ens de klienter som lyckas nå det djupaste stadiet av hypnos somnar helt, utan reagerar på allt som behandlaren säger. Men hypnos och sömn har faktiskt en gemensam nämnare. Båda utgör ett förändrat medvetandetillstånd som tillåter att man utnyttjar de inre sinnena snarare än de yttre” (Williston & Johnstone 1997)

EFB är den del i utbildningen som ligger allra sist och det finns en anledning till det. Metoden är mycket kraftfull och inget man vanligtvis börjar använda tillsammans med en klient just därför och i synnerhet inte om hen bär på ett stort trauma. Metoden har liknande undermedvetna påverkan som ovan nämnda verktyg har och till slut har man kanske kommit dit hän att man är så pass trygg som klient med sin terapeut att detta blir aktuellt. Då våra känslor efter ett trauma oftast stannar kvar som ett kroppsminne behöver man som klient få känna än mer trygghet och tillit till sin terapeut då man går igenom den kroppsorienterade terapiformen EFB. Terapin skall inge hopp om att orka bära, hårbärgera och vara uppfylld av känslor, hopp om att klienten kan känna sig levande och vara i kontakt med sig själv, människorna klienten möter och livet självt. Känslor blir då källan till närhet, sinnlighet och skönhet; till uppskattning och förundran över livets mångfald och skiftningar; till humor och en hälsosam självdistans; till att känna sig värdefull nog att vara behövd (Gyllensten och Olsson 2015). För många klienter handlar det om att bli medveten om hur de riktar sin ilska inåt mot det egna självet, vilket leder till depression. Inom den terapeutiska relationen behöver klienten få hjälp med att istället vända vreden utåt, mot någon annan (terapeuten, vårdnadsgivaren). I den processen får terapeuten rollen som det räddande vittne barnet en gång saknade (Miller 1985).

Det inre barnet

En SER terapeut har utbildning i hur tidiga känslomässiga relationer etableras och utvecklas för ett barn. Man lär sig att vårdnadshavaren bl.a. behöver ta barnets perspektiv samt möta upp dess behov. Att inte få tillräckligt med bra omsorg handlar till stor del om att inte bli sedd och förstörd (Annelie Thelin/föreläsning/ SER akademien 2020-01-13).

Det vi gör när vi låter en klient att möta sitt inte sårade barn är att ge dem möjlighet att nästan bokstavigt förflytta sig tillbaka till barndomens värld, vilket är en förutsättning för om klienten skall kunna läka och det är det som ger den här tekniken dess kraft.

När man på det sättet blir förflyttad tillbaka i tiden finns också chansen att ändra på historien. Klienten får möjlighet att skriva om sin historia. Man kan åtminstone delvis suddas ut det som blev fel och börja om på ny kula (Marta Cullberg Weston 2007). Det finns dock en viktig sak att tänka på när vi använder oss av detta ”verktyg” och det är att om vi vill att den magiska kraften i återupplevandet skall verka så behöver vi vara villiga att låta vår fantasi få fritt spelrum i de inre bilder vi får upp. Förutsättningen är också att det finns ett gott samarbete mellan klienten och terapeuten och en tillit till terapeutens förmåga att visa vägen genom den inre djungeln av känslor som vi har, menar Marta Cullberg Weston.

6. Diskussion.

Med facit i hand, var det mer än mödan värd att gå denna utbildning då kom det till att handla om att återta mitt liv, något jag såklart inte visste innan jag började den.

Det mod som infann sig inom mig, och som själva utbildningen i sig gav mig, hade legat begravt inom mig sen den dagen jag var med om mitt barntrauma, jag visste bara inte om det, att skräcken inom mig skulle förvandlas till ett mod. Och inom det modet i sin tur fanns en stor längtan, som började att förlösas redan den dagen jag vågade ta steget mot att utbilda mig till SER terapeut. En inneboende längtan av att vilja bli sedd och funnen hade i större delen av mitt liv legat inbäddad i traumat och den enda personen som hade nyckeln till att låsa upp traumat var jag själv. Utbildningen till SER terapeut var själva verktyget till att förstå att jag hade denna nyckel inom mig. Denna utbildnings unika komposition av samtalsterapi, kroppsorienterad terapiform, regressionsterapi mm som alla delar är upplevelsebaserade, väckte min inre glöd som endast hade legat och pyrt tidigare i livet. Då jag började utbildningen började samtidigt en längtan inom mig, en längtan tillbaka till det minne jag hade av mig själv som barn där glädjen och lekfullheten hade stått i centrum.

Resultatet blev att jag både fann mitt inre barn från förr och nu samt fick en ny uppdaterad jag, pånyttfödd med ljuset och glädjen som riktstjärna i mitt liv. Och det som väckte mig var en blandning av att jag vågade stanna kvar i jobbiga känslor i terapisaamtal och upplevelser under hypnos, i skapande med färg och form och under/efter kroppsterapiövningar. För jag stannade alltid kvar, rymde inte längre från mig själv. Anledningen till det var den grundläggande trygghet jag kände under utbildningen, en grundtrygghet som infann sig tillsammans med lärarna och i kombination med att jag fick uppleva detta med likasinnade i utbildningen samt gentemot min privata terapeut. Jag kände en trygghet och gemenskap som hjälpte mig att hitta det mod jag inte visste att jag bar inom mig, modet att våga möta mig själv och som sedermera hjälpte mig att hitta hem till mig själv.

Men jag skall i rättvisans namn också berätta att jag under många år tidigare gjort mina försök med att gå i samtalsterapi och kurser som hade personlig utveckling i fokus, så någonstans har jag nog lagt en grund eller åtminstone skrapat på ytan för att försöka nå mig själv, även om känslan alltid var att jag just bara skrapade på nåt som kändes omöjligt. Det som saknades var att finna någon som jag litade på som bad mig att stanna kvar i mina känslor, att inte fly ifrån mig själv. Kanske gjorde någon terapeut det tidigare, men troligtvis fanns inte tilliten och en gynnsam miljö för mig som gjorde att jag kunde "höra" det. Eller så handlade det om att jag helt enkelt behövde utbilda mig själv till samtalsterapeut, att själv stod för den tryggheten och tilliten, för därefter gjorde jag det självmant. Troligtvis också för att jag ville, för att jag lärde mig att lyssna på mig själv, hörde mig själv med nya öron. Att själv ha utbildat mig till samtalsterapeut har gett mig ett helt koncept jag inte vill rymma ifrån. Känslan är som att vara buren/hållen av mig själv, åt vilket håll jag än vänder mig åt så vill jag inte fly längre. När jag en gång för alla genom utbildningen fick syn på att det var mig själv jag flydde ifrån så landande jag, förhoppningsvis en gång för alla.

Och så finns det två saker till som är intressanta att ta upp här, dels vad uppsatsen ursprungligen skulle handlat om (trodde jag) och dels vilken fin insikt det gett mig att skriva denna uppsats. Jag var länge helt övertygad om att denna uppsats skulle heta "Att vara mamma till sin mamma", något som jag varit i större delen av mitt liv. Men när jag bröt ner innehållet i den berättelsen så fanns denna berättelsen där istället bakom dimridån. Att ha varit mamma till min mamma var en av "biverkningarna" av uppfyllda behov som mitt inre barn hade, det var alltså inte själva kärnan i att jag "suttit fast" i mig själv.

Det hade säkerligen varit en intressant berättelse det också, men jag hade nog lagt mer ansvar på min mammas del i vår relation än vad jag kom att göra när jag istället fick tag i själva kärnan till varför jag varit just mamma till min mamma. Jag skriver ”har varit” för jag har mer och mer lämnat tillbaka den rollen till min mamma allteftersom insikten om varför jag varit det kommit till mig under utbildningens gång.

Sen har vi den andra fina insikten som kommit till mig medan jag skrivit denna uppsats och det är vad själva syftet med att skriva en uppsats är. Jag har skrivit en uppsats tidigare i livet och inte på långa vägar var det så på djupet fint som med denna uppsats där jag för varje mening och stycke som satts samman här har känt hur jag har knutit ihop säcken gällande denna utbildning och mitt liv. Vissa saker har fallit på plats först då jag skrivit det här i uppsatsen. Det är som om jag ser det utifrån som ett pussel där varje bit har sin plats och där pusslet till slut är färdiglagt. Detta pussel kallat ”utbildning till SER terapeut och att samtidigt växa ur sitt trauma”. Ett pussel som är lagt inifrån mig själv och ut. Jag vet att det snart kommer ett nytt pussel i mitt liv, men just detta har precis blivit färdiglagt.

Vad framtiden har i sitt sköte vet ingen. Jag har haft utbildningen som en trygg familj att återvända till. Vad som kommer att hända i framtiden vet jag inte, kommer jag att tappa det jag själv har lärt mig? Det har jag svårt att tro, allt inlärt känns mer som en vana nu och min känsla är att jag andas SER-terapi snarare än att jag behöver tänka på och känna efter vad det handlar om. Jag känner mig integrerad med SER terapin och det känns tryggt för mig i relation till mig själv och inför de klienter jag kommer att möta. Naturligtvis är av stor vikt att inte stagnera utan att jag håller mig levande genom egenterapi och fortsatt utbildning. Samhället förändras och så även vi människor, eller snarare tvärtom tror jag. Min styrka ligger just i kontakten i nuet med mig själv och en annan människa, där är jag orädd och mig själv. Jag hoppas att den spegling jag är för mina klienter kommer att ge dem samma mod och styrka som jag själv upplevt och upplever då jag är i nuet. Om dem gör det så kommer dem nämligen också att på det mest sanna sätt få möta sig själva och däri finns den största potentialen till förändring för den som vågar och vill. I en trygg miljö, men en trygg terapeut som känner sig själv väl skapas hopp och möjlighet till att kunna skriva om sin historia, en gång för alltid. Jag vet för jag gjorde det.

Ett avslutande tack! Jag vill härmed avsluta denna uppsats med att ge ett personligt tack till alla de lärare som ingått i min utbildning, ingen nämnd och ingen glömd. Ni har alla varit fantastiska, var och en på sitt unika sätt, och jag kommer för all-tid att minnas Er.

7. Kväll och litteraturförteckning.

Cullberg Weston, M. (2007). Självkänsla på djupet: en terapi för att reparera negativa självbilder. Stockholm: Natur & kultur.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). Lysa med eget ljus: en självhjälpbok. Lund: Trialis.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2015). Kroppen i psykoterapi: med en introduktion till andningsmetoden Energy Flow Breathing. Lund: Trialis.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). Det terapeutiska mötet: om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv. Lund: Trialis.

Jenson, J. (1995). Att återerövra sitt liv - en guide till bättre relationer och känslomässig läkning. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Wallroth, P. (2010). Mentaliseringsboken. Stockholm: Karneval Förlag.

Chopra, D. Ford, D Williamsson, M. (2010). Skuggeffekten. Falun: Scandbook AB.

Williston, G. Johnstone, J. (1997). Upptäck dina tidigare liv. Falun: Scandbook AB.

Miller, A 1985/ I begynnelsen var uppfostran Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Webbadresser

<https://psykologiguident.se/trauma> 2022-05-09

https://www.psykosyntesakademin.se/det-inre-barnet-karnan-i-personligheten_ 2018-05-13.

<https://www.serterapi.se/broschyr> 2021-11-09)

Föreläsningar.

Anki Persson/ SER akademien 2020- 11-24.

Anki Persson/ SER akademien 2020-06-09.

Annelie Thelin/ SER akademien 2020-01-13.

Källa.

Wikipedia/ Skuggan/ 2021-12-02.