

Känslor bits inte!

Inte tankar heller för den delen....



SAMMANFATTNING

Vi är många som hamnat i tankarnas och känslornas våld. De har tagit över och invaderat vårt sinne, liksom en ostämmd symfoniorkester som aldrig slutat spela. Hela tiden den där musiken (tankar och känslor) inne i huvudet, konstant. Utan att kunna trycka på paus. Det fria och ljusa barnsinnet har förvandlats till ett mörkt vainsinne. Till en början utan någon direkt inverkan på måendet men som så sakteliga visat sig som oro, stress och ångest. Som har varit omöjligt att ta sig ur. Man har mått skit!

Kanske denna uppsats kan fungera som en väckarklocka och vara en inspirationskälla. Som kan ge hopp om att det går att komma ut ur vainsinnet tillbaka in i ett klart sinne, fundamentet till konstant välmående. I den innevarande stunden.

I uppsatsen berättar jag om hur och på vilket sätt en SER-terapeut kan fungera som den vänliga vägvisaren som kan guida dig på vägen tillbaka till barnsinnet. För att ge plats till den hela tiden existerande sinnesron. I den innevarande stunden. Hur terapeuten kan finnas där för att göra det möjligt för dig att hitta tillbaka till välmåendet.

Jag rekommenderar att du läser sakta och pausar när du märker att ditt sinne förmörkas och du börjar lyssna på hela symfoniorkestern. Håll utkik efter din inre flöjt. Livskraften. När du inte hör den längre, lägg ifrån dig texten och gör ingenting i några andetag. Blunda, fokusera på andningen. Läs sedan vidare med en nyfiken och intresserad inställning, när ditt sinne är klart.

Och vem vet, kanske du efter ett tags läsande kan möta, följa och leda känslorna, inte som krav utan som möjlighet, inte med oro utan med intresse och nyfikenhet.

God läsning!

Malin Olsson, Juni 2019

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Syfte	5
1.2 Mål	5
1.3 Bakgrund	5
2. Metod och material	5
3. Bakgrund	5
3.1 Den fysiska kroppen	6
3.2 Tankar.....	7
3.3 Känslor.....	8
3.4 Medvetenhet och När Härvaro.....	10
3.5 Egot	11
4. SER-Terapi	12
4.1 Definition.....	12
4.2 Syfte.....	12
4.3 Mål	12
4.4 Synsätt	12
4.5 Värdegrund	13
4.6 Teorier	13
4.7 Viktiga vertyg	19
5. Resultat	20
6. Diskussion av resultat	22
Käll och - litteraturförteckning	25

1. Inledning

När känslorna frös till is och tankarna gick basärk fungerade jag länge, närmare bestämt i 30 år. Efter det, la sig depressionen och utbrändheten sig som en våt filt över mitt medvetande.

Och som jag letade, efter lösningar, efter svar. Utanför mig själv. Sökte efter mitt välbefinnande. Jag var ett offer för mina tankar. Gav dem, oskyldigt, makten att styra mig. Kampen pågick i varje andetag och tankarna dundrade, dånade och

ekade högt och livligt innuti mitt huvud. De bredde ut sig, invaderade mig, min värld. Jag var in vansinnets mörka våld.

Jag analyserade och filosoferade (tänkte) mig fram till olika lösningar på "mina" problem. Mådde jag dåligt tyckte jag att de negativa känslorna var i vägen och skulle bekämpas, d.v.s. tryckas bort med viljans kraft. Känslorna var i vägen och hindrade mig från att vara lyckligt, tyckte (tänkte) jag. Jag såg känslorna som någonting utanför mig själv, något som motarbetade mig och inte ville mig väl. Så fort jag kände en obehaglig känsla så var mitt mål att "den" skulle försvinna, helst per omgående. Vilket jag alltid misslyckades med.

Jag kände mig ofta otålig när jag mådde dåligt (normaltillståndet) och var **väldigt** kritiskt mot mig själv. "Allt" skulle "lösas" och det NU! Och det med viljans (tankens) kraft. Bara jag ville tillräckligt mycket och tänkte ut en smart plan, så skulle jag må bättre. Vilket inte fungerade alls! Jag mådde bara mentalt sämre och sämre..

Jag tillät mig aldrig att känna mig t ex ledsen, sårad eller ensam. Orolig var den värsta känslan. Om jag hade några av dessa känslor så var jag inte bra, inte perfekt. Jag värderade konstant och letade hela tiden efter perfektion. Försökte vara den perfekta dottern, flickvännen, kollegan, mamman .. Perfektionisten i mig höll på att äta upp mig, sluka mig levande. Vilket gjorde att jag kände mig tom och panikslagen.

Men här sitter jag nu och uppfylls fortfarande av tankar och känslor, precis som tidigare, men med en livsavgörande skillnad. En insikt som uppenbarade sig från den ena tanken till den andra (med hjälp av terapi och självledarskap), en insikt som gjorde att barnasinnen kom tillbaka. Insikten att varken känslor eller tankar bits. Att de egentligen är gjorda av ingenting och kan skada dig precis lika mycket som det är. Ingenting.

All text häri är ett hopplöck av olika personers sanningar (se käll- och litteraturförteckningen) deras forskning och åsikter, som jag sammanställt till min sanning. En del av dessa personer är erkänt kloka och "godkända" som sanningsbärare, andra inte. Du väljer själv att ta till dig av de åsikter och sanningar som passar dig. Att beakta är dock att alla sanningar inte har tagits med, bara de som jag anser vara av betydelse. Också att tänka på är att ingen av oss kan utvecklas fortare än där vi befinner oss i livet. Verklig kunskap och medvetenhet får vi bara genom att prova och göra egna erfarenheter [Gyllensten/Olsson 2015]

Texten är blandad med ren fakta, mina och andras sanningar och egna upplevelser och erfarenheter. Tyngdpunkten ligger på tankar och känslor. Varför det är livsavgörande att kunna bemöta, nå, hitta, lyssna och tillåta dessa.

När jag i texten skriver "vi" förutsätter jag att "vi" inte lider av allvarliga psykiska störningar utan kan handskas med känslor på ett adekvat sätt samt att "vi" inte är barn.

1.1 Syfte

Förklara & informera om att varken känslor eller tankar bits. Att de inte är något du behöver (eller ens ska) fly ifrån, bekäma eller förneka.

1.2 Mål

Främsta målet är att ge dig hopp om att det finns en väg ut ur vansinnet och att du inte varken dör av, blir tokig av, är styrd av eller slav under de tankar och/eller känslor som lever innuti dig.

Ett annat mål är att informera om att SER-terapi kan vara en väg att hitta nedfrusna glömda känslor och att, i trygghet och tillit, få tillåtelse att genomleva dem i en trygg och neutral miljö. För att ge plats åt sinnesron.

1.3 Bakgrund

I texten ges information om tankar, känslor och medvetenhet. Då kroppen och egot har stort inflytande på våra tankar, känslor och medvetenhet så nämner jag även dessa. Jag nämner också vad SER-terapiens synsätt, syfte och mål, är samt ger exempel på vilka verktygen i terapin är.

2. Metod och material

För att få information till denna uppsats har jag läst relevant litteratur för ämnet, både på internet och i traditionella böcker.

Jag har också hämtat fakta från olika föreläsningar, under åren 2013-2015, under utbildningen till Samtal (SER) terapeut på Akademin för SER terapi i Ramlösa, Helsingborg.

Jag har även observerat och kommunicerat med människor som är eller har varit påverkade av bortträngning eller identifiering av tankar och känslor.

3. Bakgrund

Här nämner jag förklaring till de faktorer som spelar roll för att kunna ta till sig vetenskapen om att varken känslor eller tankar bits.

3.1 Den fysiska kroppen

Känslor går inte att tänka sig fram till, de är fysiska i sina uttryck. De känns i vår fysiska kropp [Persson 2014.] Först genom en kropps nära förankring (d vs att väcka medvetenheten (läs nedan) och uppmärksamma vår kropp) vet vi vad vi känner.

”En sten föll från mitt bröst”

”Ilskan kokade inombords”

”Glädjen gjorde honom yr i huvudet”

”Oron var som ett hål i magen”

Kroppen består av miljarder enskilda celler med självständiga liv. Alla är de högt utvecklade specialister, som vet hur och när de ska sköta sitt arbete. Dessa celler skapar vår kropp, vårt inre universum. [Gyllensten/Holm/Ohlsson 1997]

Vi kan inte styra eller kontrollera våra celler. De har årmiljoners kunskap (livskraft) lagrade inom sig och vet precis hur och när de ska göra vad (som att t ex stilla smärta, transportera syre, fördela energi eller reglera temperaturen.) Vi styr inte vår kropp, universums intelligens (livskraften) gör det. Denna intelligens som både har skapat och håller igång kroppen. Den är den organiserande principen bakom funktionerna i kroppens alla organ såsom t ex omvandlingen av luft och mat till energi, hjärtslagen som blir till blodcirkulation, immunsystemet som försvarar kroppen från angripare och läkning av både fysiska mentala sår. Allt detta, liksom tusentals andra samtidigt pågående funktioner, samordnas perfekt av denna intelligens. Den är det svårgripbara **livet** som ingen forskare någonsin har funnit.

Det finns inte olika livskrafter, en i dig och en annan i mig, utan det finns endast en livskraft som är densamma. D vs den livskraft som finns i mig är samma livskraft som finns i allt levande. I dig, i chefen, i växten, i djuret, i vattnet. I alla levande celler.

Cellerna i kroppen klarar inte riktigt allt själva, de behöver vår inblandning. De behöver att vi lyssnar och agerar på de meddelanden som de skickar ut i form av känslor, bilder och tankar. Vår uppgift är att tjäna och ge våra celler vad de behöver. Ingen annan vet vad våra celler behöver. Alla celler är intelligenta (tänk t ex på den vita blodkroppen som vet exakt vilka bakterier som den ska attackera och vilka den ska låta vara..), men skulle vi vägra att hjälpa cellerna, dvs. tillfredsställer vi inte våra primärbehov (tar på oss jackan när vi fryser, går och lägger oss när vi känner oss trötta, dricker när vi känner törst, äter när vi känner hunger och ber om en kram när vi behöver närhet) skulle cellerna gå under. Kroppen skulle sluta fungera och till slut dö. Och det är här känslorna kommer in i bilden. Känslorna är alltså i grunden en livsnödvändig händelse. Utan våra känslor skulle vi ej veta hur vi ska hålla vår fysiska kropp levande.

En sund och frisk människa, med intakt kroppskontakt, avlyssnar (utan att värdera eller kritisera) ständigt det egna universumets alla behov. Kroppens intelligens reagerar omedelbart och spontant på brist eller fara i den inre eller yttre miljön. När vi t ex fryser huttrar kroppen, när vi ätit något olämpligt kräks vi, när vi är sömniga sluter ögonen sig osv.

Ett sunt förhållningssätt till våra tankar och känslor yttrar sig i en harmonisk samverkan; känslorna är nödvändiga för att vi ska kunna tänka och tankarna för att

vi ska kunna känna. Detta ser kroppens intelligens (livskraften) till. Precis som den ser till att hjärtat slår, såret läker och att maten vi äter blir till näring,

Om vi inte lyssnar på våra initiala behov (främst genom tankar och känslor) reagerar kroppen med att istället försöka anpassa sig till den fientliga miljön och slutligen med att blockera signalerna, så de inte längre når medvetandet. Vi reagerar inte längre på giftet i cigarettroken, på den felaktiga kosten eller på den uteblivna ömheten och närheten. Men det betyder inte att det grundläggande behovet är mättat eller att faran är över. För att behovs- och smärtsignalerna ska nå medvetandet måste de ta en annan form och växa sig ännu starkare, kanske som värk, sjukdom, ångest, depression eller destruktivt beteende. Först då kan de upplevda känslorna stiga upp till ytan och med dem de otillfredsställda behoven.

För en sjuk människa är det känslorna som styr; rädslan griper tag i en. Anledningen till detta är att vårt psykiska välbefinnande delvis grundar sig på illusionen om vår osårbarhet. Sjukdom – särskilt allvarliga sjukdomar – sticker hål på denna illusion och krossar föreställningen om att vår privata värld är trygg och säker.

Människor som har kroniska oros- och spänningstillstånd, långvarig nedstämdhet och pessimism, djuprotade aggressioner, ständig cynism eller misstänksamhet löper dubbelt så stor risk att drabbas av sjukdomar – däribland astma, ledbesvär, huvudvärk, magsår och hjärtsjukdomar. Långvariga negativa känslor är alltså ett allvarligt hot mot folkhälsan [Goleman 1995].

När vi undviker känslor undviker vi också kroppen och flyttar uppmärksamheten bort från den genom att t ex spänna axlarna, hämma andningen, bli passiv eller bli stilla/passiv i hela kroppen.

3.2 Tankar

Först när vi ger tankarna vår uppmärksamhet får de mening. Innan dess är de ingenting. **Ingenting.**

Man kan säga att tankarna är energiformer som ständigt och tvångsmässigt pågår i vårt medvetandefält [Tolle 2005]. De hjälper oss att uttrycka, tolka, förstå och reflektera över känslorna [Goleman 1995]. Tankarna vistas i medvetenheten, pågår där, men medvetenheten är något annat (läs nedan).

En del säger att tankarna förnimms/upplevs före känslorna, men det är inte påvisat och har ingen betydelse. Det viktiga är att känna till att tankar och känslor **är både åtskilda från varan och även samarbetar med varandra**, samt tillför oss olika slags information.

"Tankarna är det som du kan höra som rösten i ditt huvud som aldrig slutar prata"

Eckhart Tolle

Ett sunt förhållningssätt till tankarna är när vi låter tankarna vara i en harmonisk samverkan med känslorna; känslorna är nödvändiga för att vi ska kunna tänka och tankarna för att vi ska kunna känna. Utan tankar hade vi inte varit medvetna om hur maten ser ut, smakar och luktar eller höra låten som spelas, eller känna täcket mot vår kropp eller för den delen gå rakt utan att tappa balansen. Normalt är känslor och tankar i jämvikt med varandra; känslorna förser tankarna med information, och tankarna bearbetar denna information och avvisar den ibland. Dock arbetar de ändå delvis självständigt och är ett resultat av nervaktivitet i skilda, men sammankopplade (nervbanorna mellan prefrontalloberna och amygdala utgör länken mellan tanke och känsla[Goleman 1995]), delar av hjärnan.

Det är när **vi inte tillåter tankarna vara som de är, det är då det kan bli stäkigt i vårt sinne och vårt välbefinnande kan vara i fara**. När vi värderar tankarna och försöker, kämpar för, att förändra dem, göra om dem, låter dem bli totala sanningar i varje stund.

Det vi tänker tillräckligt ofta **och tror på** och känner inom oss, både positivt och negativt, kan bli en sanning, en självuppfylld profetia. En sorts inre pågående hjärntvätt som, om den får fäste, kan ta över och invadera oss. När detta händer är vi i egots våld (läs nedan)

Det är när vi låter tankarna styra oss som det uppstår problem. Tankarna är så starka att upprepade tankemönster kan förändra och forma oss. På sikt kan de skapa speglingar i såväl vårt inre känsloliv som i hur vi agerar utåt mot våra medmänniskor. De kan påverka hela vår personlighet, vem vi är.

"Du blir vad du tänker"

Buddha

Negativa tankar, t ex stress, påverkar kroppskemin negativt på olika sätt. Vårt immunsystem kan bli försvagat, vi kan förlora vår perifera synförmåga och även förmågan att tänka vitt och brett. Vilket ger upphov till att vi blir fysiskt sjuka vi misstolkar och vi gör felaktiga bedömningar och ignorerar viktiga faktorer [Goleman 1995].

3.3 Känslor

Känslor **känns alltid fysiskt i kroppen** och de assisterar oss att avgöra kvaliteten på våra tankar.

Känslor är, precis som tankarna, energiformer som härstammar från den universella intelligensen (livskraften) som vanligtvis är blixtnabba, impulsiva och ibland ologiska och kraftfulla. Rent fysiologiskt börjar en känsla normalt innan vi är medvetna om den. Ibland talas det om begreppet *affekt* i samband med känslor och det kan sägas vara förnimmelsen du kan ana innan känslan. En del kallar den magkänslan.

Känslor sägs ha en påtaglig effekt på det autonoma nervsystemet, som reglerar allt från insulinkoncentrationen i blodet till blodtrycket. En annan viktig förbindelselänk mellan känslorna och immunsystemet går via hormonerna som frisätts under stress (noradrenalin, adrenalin, kortisol, prolaktin, endorfin och adrenalin), vilka alla har en kraftig verkan på immuncellerna. Sambanden är mycket komplexa, men den huvudsakliga verkan av dessa hormoner är att immuncellerna hämmas i sin funktion. Stress dämpar immunförsvaret och om stressen är konstant och intensiv kan immunhämningen bli långvarig.

När våra grundläggande känslor (t ex ilska, äckel, kärlek, nyfikenhet) aktiveras är det i ett litet mandelformat område i våra äldre delar av hjärnan, amygdala. Amygdala fungerar som en slags larmcentral där operatörer sitter redo att skicka ut nödanrop till brandkår, polis och grannar om ett villalarm utlöses. Om amygdala tolkar en situation som farlig slår den larm och skickar ut ett brådskande meddelande till alla större delar av hjärnan: t ex den utlöser frisättningen av kroppens stresshormoner, mobiliserar de centra som kontrollerar rörelser och aktiverar hjärt- kärlsystemet, musklerna och inälvorna. Andra nervtrådar från amygdala överför signaler så att stora doser av hormonen noradrenalin frisätts för att öka rethbarheten i viktiga hjärncentra, däribland de som skärper sinnena och gör hjärnan mer vaksam. Övriga signaler från amygdala dirigerar hjärnstammen att ge oss ett skrämt ansiktsuttryck, stoppa onödiga rörelser, öka pulsen och höja blodtrycket. Andra signaler gör att blicken följer det som gett upphov till rädslan och förbereder musklerna för agerande. Samtidigt sker en genomgång av den kortikala minnesbanken för att hämta fram kunskaper som har betydelsen för den aktuella nödsituationen, och detta prioriteras framför tankar. Känslorna har så att säga förkörsrätt framför tankarna [Goleman 1995]

Amygdala är specialisten när det gäller känslor och fungerar som ett förråd för känslominnen och därmed för det som ger livet innehåll. Kallas ibland för själens plats.

En mycket stor del av vårt känsloliv är snabbt och omedvetet via ögonblicklig upplevelse; känslorna i vårt sinne kliver inte alltid över tröskeln in till det medvetna. T ex när människor med ormskräck får se bilder på ormar kan man registrera att de börjar svettas, trots att de inte känner sig rädda. Svetten bryter fram också när bilden på en orm visas så kort ögonblick att de inte uppfattar den och inte ens är medvetna om att de börjar bli oroliga [Goleman 1995]. Under evolutionens gång var denna snabbhet troligen kopplad till det viktigaste av alla beslut; vad man skulle rikta uppmärksamheten mot, för att fatta blixtnabba beslut "Äter jag det här djuret eller äter det mig?" Känslorna är vår radar som avslöjar hotande faror; om vi (eller våra förfäder) hade väntat på att tanken skulle göra en bedömning av situationen kanske vi inte bara skulle gjort en felbedömning – vi skulle förmodligen vara döda. Det är denna snabbhet som gör att känslorna kan fara iväg med oss innan vi är riktigt medvetna om dem, vilket kan leda till felaktiga eller vilseledande beteenden.

"Kärlek är som en feber som kommer och går oberoende av viljan"

Stendhal

Om man tillåter känslorna att få finnas, till fullo, har de full intensitet bara några sekunder [Goleman 1995]. För att en känsla ska hålla i sig längre måste den födas igen av en ny tanke på den utlösande faktorn, som när förlusten av en nära anhörig leder till ett långvarigt sorgearbete. Eller om man i stunden trycker undan känslan, låter den förbli okänd, då pockar den på din uppmärksamhet vid andra tillfällen. Allt för att få bli känd och genomlevd [Burkeman 2012]

Alla känslor, med tillhörande tankar, är i grund och botten impulser till handling/beteende. Känslorna fungerar som färdiga beteendemönster som evolutionen har planterat in i oss människor. Ordet *emotion* kommer från det latinska verbet *motere*, "att röra sig", och prefixet "e" ger betydelsen "att röra sig bort från", vilket antyder att en benägenhet att handla är underförstådd i alla känslor [Goleman 1995]

Våra grundläggande behov (t ex mat, sömn, närhet) är biologiska och rationella och blir synliga för oss själva först när de leder till känslor (hunger, trötthet, ömhetsbrist). Känslor är i grunden ändamålsenliga som motiverar oss och ger oss impulser till åtgärd (att äta, att sova, att be om en kram) Utan känslorna skulle vi inte vara medvetna om våra behov [Gyllensten/Olsson 2015]

3.4 Medvetenhet och NärHärvaro

Låg medvetandenivå = låg kvalitet på tankarna

Medvetenhet är **den energi som ligger dold i nuet**. När du är i kontakt med medvetenheten (nuet) är du i kontakt med dig själv, den du Är.

Medvetandenivån skiftar alltid. Ibland är den låg, ibland hög. Som en hiss gjord av glas. När hissen går ända upp, till penthouse, har du förmåga att se allt, livet, dig själv och dina relationer, klart. Ditt sinne är klart.

När hissen är nere i källaren skymms sikten av betong och det enda du ser är mörker. Ditt sinne är grumligt.

Ett klart sinne, hög medvetandenivå. Grumligt sinne låg medvetandenivå.

I medvetenheten kommer och går upplevelser, bilder, tankar och känslor. Viktigt är just detta, att **de kommer och går**. Att de **aldrig** stannar kvar där [Tolle 2005]. En tanke erstätts alltid av en ny tanke Du kan alltså omöjligt vara tankar, bilder eller känslor. Eftersom de just bara är en tanke en bild och en känsla. Just i den stunden.

Den Du är är rymden, dansen, som **betraktande** håller dina tankar och känslor, ditt sinne.

Läs ovan igen och låt det smälta in: **Du är betraktaren. Den som tittar ut genom ögonen.**

Medvetandets funktion är att göra informationen i tankar, upplevelser och känslor tillgängliga för dig själv på ett sådant sätt att det kan värderas och användas som utgångspunkt för kroppens olika aktiviteter.

För att hitta medvetenheten, d vs. Dig själv, behövs Härvaro. Det behövs alltså inte att du letar. Speciellt inte utanför dig själv. Eftersom du (alla människor) ju är medvetenhet.

Ett sätt att skapa härvaro är att inte döma det som händer. Vilket innebär att vi, i vårt sinne (livskraften), är i samklang med det som sker. "Det som händer" syftar på kvaliteten i det innevarande ögonblicket, som redan är som det är. Det handlar om innehållet, om den form som just det här ögonblicket tar- det enda ögonblick som någonsin existerat.

Att vara i samklang med *det som* är innebär att ha ett förhållningssätt som präglas av icke motstånd mot det som sker, i nuet. Det betyder att inte värdera (tänka på) det som bra eller dåligt, utan att låta det vara, så som det är. Och, nej, detta leder inte till en passivitet utan tvärtom. När våra beteenden grundar sig på inre samklang med nuet får våra handlingar kraft av livets intelligens (läs ovan) vilket leder till kreativitet, initiativ och handlingsförmåga.

Ett sätt att skapa medvetenhet är att flytta fokus till (tänka på), andningen, vilket leder bort uppmärksamheten från tankarna vilket skapar rymd. Ett enda medvetet andetag är tillräckligt för att skapa lite rymd där det tidigare bara fanns en oavbruten ström av tankar. Rymd att bli medvetenhet.

Att vara medveten om (tänka på) vår andning tvingar oss in i nuet. Närhelst vi är medvetna om andningen är vi absolut närvarande. Att tänka och *samtidigt* vara medveten om sin andning är en omöjlighet [Tolle 2005]

3.5 Egot

Egots ursprung är omedvetenhet dvs. när vi tappar kontakten med nuet och oss själva.

När varje tanke helt och hållet fångar vår uppmärksamhet, när vi identifierar oss så mycket med rösten i våra huvuden (tankarna) och de känslor som följer, att vi förlorar oss i varje tanke och varje känsla, då är vi fullständigt identifierade med det som sägs i våra huvuden och vi befinner oss i egots grepp. Vi är omedvetna.

Vårt ego kämpar ständigt för sin överlevnad och försöker skydda sig själv och växa sig större. Det bråkar, stökar och utmanar oss. Egot vill hela tiden att vi ska bort från medvetenheten, bort från oss själva, bort från nuet. Så att det kan växa sig större.

"Egot är en dysfunktionell relation till det innevarande ögonblicket – till nuet. "

Eckhart Tolle

Att försöka "bli av med" egot är inte möjligt. Den som tänker/vill detta är just... egot.

Det är egot som febrilt trycker på uppknappen i hissen när den är i källaren. Som inte vill låta hissen vara nere (medvetandet lågt) och tillåta att batterierna laddas för att bjuda in det klara sinnet (höga medvetandet) igen.

I medvetenheten existerar inte egot..Det är bara härvaron som kan göra oss medvetna om egot, vilket gör att egots grepp om oss minskar. Vi kan bara vara härvarande i Nu, inte i går och inte i morgon. NU. NU. NU.

4. SER-terapi

Utvecklades ur regressionsterapin år **2006 av Anki Persson, Helsingborg**. En Samtal (SER) terapeut är en diplomerad samtalsterapeut.

SER står för **S** som i Samtal, **E** som i Engeriflödesandning, **R** som i Regression (läs nedan)

4.1 Definition

En psykodynamisk, integrativ psykoterapi, d.v.s. hur vi agerar, känner och tänker i vårt liv nu beror på vårt förflutna. Vi återskapar det förflutnas obearbetade känslor, minnen, tankar och beteendemönster i vårt nu, genom våra iscensättningar (läs nedan)

4.2 Syfte

Att stödja klienten till att själv skapa nya konstruktiva beteenden genom att få möjlighet att medvetandegöra och genomleva känslor, minnen, tankar och beteendemönster. Terapin ska också inge klienten hopp om att orka bära, hårbärgera och vara uppfylld av känslor samt att klienten ska kunna känna sig levande och vara i kontakt med sig själv, människorna hen möter och livet självt.

4.3 Mål

Att ge klienten möjlighet att se sitt liv i ett sammanhang där livsskeenden blir en del av ens växande till att hitta "hem" i sig själv och i sina relationer. Samt att stödja klienten att identifiera, tolerera och sätta ord på sina känslor och vara medveten om vad som pågår i kroppen, både fysiskt och själsligt.

4.4 Synsätt

Vi behöver alla bearbeta de känslor som vi som barn tryckt undan. Våra psykologiska mönster, beteenden och relationer kan inte förändras på ett hållbart sätt om vi inte bearbetar den känslomässiga smärtan vi en gång förtryckt. Detta kan vi göra själv, eller med stöd i terapi.

SER-terapi handlar om att klienten får möjlighet att se och förstå sina känslor, minnen, tankar och beteendemönster. Mest handlar terapin om möjligheten att, i en

trygg och icke dömande miljö i relation med terapeuten, genomleva och bearbeta den känslomässiga smärtan.

4.5 Värdegrund

SER-terapi bygger på det humanistiska perspektivet att vi människor föds med positiva och sociala möjligheter och att vår kropps intelligens (livskraften) vill förverkliga vår potential. Alla problem har utvecklingsmöjligheter och livet och terapin är ett växande mot medvetenhet och vårt äkta själv.

I det existentiella och transpersonella perspektivet ser vi att vi är medvetenheten bakom våra beteenden, tankar och känslor.

4.6 Teorier

SER-terapi är som sagt integrativ vilket innebär att den blandar många olika teorier, vilka följande är viktiga att nämna i samband med tankar och känslor:

Iscensättningar

Varje gång vi som små barn upplevde något som sårade eller kränkte oss så skapades känslor av sorg, rädsla och smärta i oss. Som barn kunde vi inte förlösa eller genomleva dessa känslor själva, utan behövde hjälp av vår vårdnadsperson. När inte detta hände trädde våra försvar in och stängde av känslorna, som ett skydd för vår fortsatta överlevnad. Men känslorna försvann inte. De kanske försvann ur minnet, men inte ur kroppen. Där lagrades de, frystes ner, och reaktionerna finns kvar.

Så fort känslor stängts inne av våra försvar börjar kroppens intelligens att, i nuet, försöka återskapa liknande situationer, upplevelser eller incidenter med intentionen att vi ska få möjlighet att genomleva och läkas fria från de nedfrysta känslorna. Syftet är att kunna släppa destruktiva mönster eller roller vi en gång byggt upp för att skydda oss.

Ur våra upplevelser som barn skapas vår verklighet i dag [Persson 2013]. Vi iscensätter ofta gång på gång vårt förflutna i nuet. Alla våra nuvarande känslor av t ex övergivenhet, otillräcklighet och skam är skuggor av våra avstängda känslor som lagrats i kroppen. Oftast ligger reaktionen i något som hänt i det förflutna.

Iscensättningen av det förflutnas verklighet är ämnat att leda oss till mognad och hälsa d.v.s. till att få oss att åter få kontakt med vad vi känner och behöver nu, så att vi kan tillfredsställa behoven vi upplever i den innevarande stunden. Vilket slutligen ska leda oss till balans av våra behov och till integration, individuation och självförverkligande. Till att acceptera av vara de vi är.

I terapin stödjer terapeuten klienten att medvetandegöra och genomleva, både sina vuxna nuvarande och gamla barndoms iscensättningar för att göra sig fri från gamla mönster och svårigheter i relationer. Främst relationen till sig själv.

Objektrelationsteorierna

Utformades inom psykoanalysen på 1930-talet främst av Ronald Fairbairn och Melanie Klein.

Det finns flera olika varianter av objektrelationsteorier. Teorierna växte fram ur psykoanalytisk teori och betonar viktiga skiljelinjer, framförallt relationens avgörande roll för barnets utveckling. Med stöd av relationen till vårdnadspersonen sker den biologiskt givna utvecklingen. Bristande kontakt leder till tidiga försvar som t ex klyvning, splittring och avstängdhet av känslor. Flera av teoretikerna talar om något mycket viktigt; nämligen en unik, personlig kärna, **ett äkta själv**, som den psykologiska grunden och drivkraften för all utveckling. Många barn förlorar kontakten med den under uppväxten. Svåra erfarenheter tvingar barnet till anpassning och underkastelse, vilket sker på bekostnad av förmågan till inre helhet och en harmonisk utgångspunkt för livet. Barnet tvingas ta in de svåra erfarenheterna i sig och kommer som vuxen att leva med ångesten som dessa erfarenheter skapar.

Anknytningsteorin

Utformades inom psykoanalysen på 1950-talet främst av John Bowlby och Mary Ainsworth på 70-talet.

En del människor har lätt att leva i nära relationer, andra har det inte.

Anknytningsmönstret kan vara en stor del av förklaringen: **Hur vi lärde oss att relatera till våra vårdnadspersoner har en tendens att bli det mönster vi följer resten av livet.**

Vi lär oss att skapa relationer genom erfarenhet. Våra vårdnadspersoner, när vi är små, är livsviktiga för oss eftersom vi är helt hjälplösa utan dem. Relationen till våra (ibland är de många, läs nedan) vårdnadspersoner präglar vårt sätt att relatera till andra människor för resten av livet. Vi utvecklar ett anknytningsmönster, ett karaktäristiskt sätt att relatera till andra människor, som kännetecknar hur vi formar relationer även i vuxen ålder. Tydligast blir detta i de relationer som är viktigast för oss.

Enligt John Bowlby och Mary Ainsworth, är anknytning ett känslomässigt band som har varaktighet över tid och som riktas mot en specifik individ som har känslomässig relevans för barnet och som inte är utbytbar.

Anknytningen kännetecknas av att personerna (barnet och vårdnadspersonen) söker varandras närhet, speciellt vid hot om fara. Och de upplever obehag vid ofrivillig separation från varandra.

Detta anknytningsmönster utvecklas särskilt under de första två levnadsåren, men befästs eller förändras av erfarenheter under hela uppväxten

I anknytningssammanhang spelar varken kön eller biologiskt släktskap någon roll. Vi är alla rustade för att ta emot ett litet barn.

Barnet har också förmågan att knyta an till fler än en, men inte hur många som helst. Man brukar prata om att det finns ett behov av "specifik" anknytning – det utvecklas inga djupa relationer om vårdaren ständigt byts ut.

Utöver våra vårdnadspersoner är det vanligt att det också uppstår anknytningsrelationer till syskon och far- och morföräldrar, liksom till barnflickor och förskole pedagoger. Nästan alla har förmåga till anknytning, men förmågan kan se olika ut, vara olika stark och också vara olika känslig för påfrestningar.

De flesta har tillägnat sig ett anknytningsmönster som tillhör en av dessa kategorier:

Trygg

Trygga barn litar på att vårdnadspersonen finns där och försöker hjälpa barnet i svåra eller skrämmande situationer. Ett tryggt barn vågar utforska och upptäcka sin omvärld. Barnet lär sig därmed att umgås, och utvecklar sin känslomässiga och intellektuella förmåga.

Som vuxna har de lätt att komma nära andra människor, men trivs också bra i eget sällskap. De har lätt att fungera i långvariga relationer.

Otrygg - undvikande

Barn med otrygg-undvikande anknytning förväntar sig att bli avvisade och bortstötta när de behöver hjälp. Därför lär de sig tidigt att inte söka närhet och stöd, utan att klara sig själva. De tänker sig fram till svar snarare än känner efter.

Som vuxna är de ofta omtyckta och fungerar bra i ytliga relationer. I nära relationer håller de distans – de kan vara svåra att komma in på livet, och drar sig ofta undan när de upplever krav på närhet.

Otrygg - ambivalent

Barn med otrygg-ambivalent anknytning bär med sig en erfarenhet av att ibland bli omhändertagna, ibland avvisade när de söker hjälp och tröst. Osäkerheten gör att de känner separationsångest och rädsla. De är i stor utsträckning känslolösta.

Som vuxna uppfattas de ofta som kreativa personer som har nära till sina känslor. I nära relationer skrämmer de ibland iväg människor med sin starka önskan om närhet. En del är så rädda att bli övergivna att de istället undviker nära relationer.

Otrygg - desorganiserad

Detta anknytningsmönster utvecklas ofta hos barn som växer upp med fysisk eller psykisk misshandel, eller har vårdnadspersoner med svåra egna upplevelser från sin barndom och som därför inte kan tolka barnets signaler på rätt sätt.

Vårdnadspersonen kanske bli arg eller rädd när barnet gråter, så att barnet upplever vårdnadspersonen som skrämmande – ändå behöver barnet knyta an.

Detta leder till särskilt svåra relationsstörningar även i vuxen ålder.

Anknytningsmönster är inte något statistiskt. Hur negativa erfarenheter vi än bär med oss ifrån barndomen, kan vår förmåga att knyta an förändras och förbättras, om vi gör nya positivare erfarenheter tillsammans med till exempel en vän, en kärlekspartner eller en terapeut [Tibblin 2013]

Mentalisering

Mentalisering skulle förenklat kunna förklaras som att kunna **se sig själv utifrån och andra personer inifrån.**

Teorin utgår från antagandet att barnet föds med en förväntan om att bli sett och förstått samt att vi är relationella människor från det att vi föds, och att vi blir till i våra relationer.

Upplevelsen av att vara ett enhetligt, sant själv utvecklas inte automatiskt i takt med barnets ökade psykiska mognad. Det är i stället vårdnadspersonen som, med sin mentaliserande förståelse, binder ihop barnets olika självtillstånd, som "håller" och "fyller i" barnets ofärdiga psykiska strukturer genom att ge barnet inre mentala tillstånd som känslor, behov, tankar och impulser.

Den egna självupplevelsen kommer till barnet utifrån; den uppstår ur vårdnadspersonens mentaliserande blick. Vårdnadspersonen reglerar barnets känslor genom att spegla dem: han eller hon tolkar barnets olika känslotillstånd och visar med sitt ansiktsuttryck och röstläge barnet vad barnet känner, behöver eller vill. Samtidigt "markerar" vårdnadspersonen sitt känslomässiga uttryck, det vill säga speglingen kombineras med ett kontrasterande eller överdrivet uttryck (till exempel kraftigt höjda ögonbryn eller överdrivet krökta läppar), vilket signalerar till barnet att det inte är vårdnadspersonen egen känsla det handlar om. Barnet lär sig då, steg för steg, att koppla samman sina inre kroppsliga känslotillstånd med de markerade känslorepresentationer som det möter i vårdnadspersonens ansikte. Känslorna blir på så vis begripliga för barnet, och upplevelsen av det egna självet blir enhetlig. Efter hand lär sig barnet känsloreglering på egen hand: att kunna urskilja och identifiera de egna känslorna, att kunna reglera dem uppåt eller neråt, och att kunna uttrycka dem på ett socialt ändamålsenligt sätt

Förutsättningen för en gynnsam utveckling är att vårdnadspersonen är tillräckligt trygg för att våga undersöka sina egna, inre självtillstånd, och sedan använda denna självförståelse för att nyfiket och öppet utforska och försöka förstå vad som rör sig inom barnet [Wennerberg 2008]

Barn som överges känslomässigt får ingen möjlighet att lära sig använda sin mentaliseringsförmåga för att hantera och reglera starka känslotillstånd.

Barn som traumatiseras i sina anknytningsrelationer (läs ovan) kan i stället utveckla en fobi för mentalisering: de undviker så långt det är möjligt att utforska sina egna och andras inre psykologiska tillstånd, särskilt i nära relationer. Att leva sig in i det mentala tillståndet hos en vårdnadsperson som är direkt fientlig eller likgiltig

gentemot barnet är outhärdligt, och innebär ett hot mot barnets psykiska överlevnad. Barnet kan av självbevaringsdrift bli tvunget att stänga av eller koppla ner sin begynnande mentaliseringsförmåga.

Ett barn som inte får sina känslotillstånd speglade i anknytningsrelationen får inte full tillgång till sitt inre liv, till sitt äkta själv. I stället för en rik känslomässig inre värld kommer den bristande mentaliseringsförmågan att resultera i smärtsamma upplevelser av inre tomhet, av mer eller mindre uttalad identitetslöshet, i kombination med en oförmåga att leva sig in i och förstå andras mentala tillstånd. Den psykiska världen, egna och andras känslor, vilja och önskningar, förblir helt eller delvis slutna och otillgängliga, vilket kan skapa en upplevelse av att vara utestängd från det verkliga livet, av att leva "som om", avskuren från kontakt med livets djupare källflöden [Wennerberg 2008]

Djupast sett handlar mentalisering om att kunna förverkliga sina inneboende möjligheter, sitt äkta själv, genom att vara öppen för sina djupaste känslor och värderingar. Att mentalisera känslor handlar just om att utforska dem och göra dem meningsfulla. Det i sin tur förutsätter en upplevelse av att äga de egna känslorna, som uppfattas som en vital del av självet. Och grunden för den upplevelsen läggs i de tidiga anknytningsrelationerna: barnet upplever sig själv som ett handlande subjekt med förmåga att kunna förstå sig själv och påverka sin värld i den mån andra har upplevt barnet på just det sättet.

I terapin kan terapeuten stödja klienten att få tillbaka/utveckla mentaliseringsförmågan genom att terapeuten ger klienten upplevelsen av att "somebody has my mind in mind" d.v.s. att finnas till i relationen. Bekräftar utan att döma och härbärgerar klientens alla känslor- precis det som barnet förväntar sig när det föds.

Det inre barnet

Vi har alla ett inre sårat barn inom oss. Om vi som vuxna har problem att känna känslor, att fungera i relationer eller veta vem vi är, vad vi verkligen behöver och vill, kan de vara nödvändigt att bli medveten om, möta, se, lyssna och bekräfta vårt inre sårade barn.

När vi som barn inte tillåts att spontant ge uttryck för våra känslor, behov, önskemål och impulser, om vårdnadspersonen inte kan ta emot och härbärgera dessa, utan kommunicerar att de är t ex farliga eller skamliga, klarar vi som barn inte av att känna våra känslor fullt ut. Detta skapar inre konflikter och ett inre förbud mot känslor och gör att känslorna förnekas, trycks undan eller helt separeras från den som är Du och ett falskt jag skapas.

”Det sårade inre barnet förgiftar den vuxnes liv”

John Bradshaw

I terapin kan terapeuten stödja klienten i processen att hitta, få kontakt med, lyssna på och respektera sitt inre barn. Detta för att kunna ge det lilla barnet (sig själv) det som det behöver i stunden som t ex respekt, bekräftelse, empati o sv.

Delpersonligheter

Vår omgivning, situationerna och vår egen personlighet gör att vi tidigt i barndomen (redan som nyfödd) [Persson 2013] utvecklar olika strategier för att få våra behov tillgodosedda. Upprepning och utveckling över tid gör att dessa strategier utvecklas till hela kluster av olika beteenden och övertygelser – våra delpersonligheter börjar bildas.

Delpersonligheterna är många och aktiveras av vilken typ av situation vi hamnar i, en situation som på något sätt påminner om den tidiga, den i barndomen som var orsaken till att en viss beteendestrategi började utvecklas. De flesta delpersonligheterna är vardagliga och funktionella, som t ex "föräldern", "kompisen" eller "sonen".

Andra delpersonligheter kan vara medvetna men mer dolda för omgivningen, som t ex "rebellen", "äventyraren" och "sökaren".

Ytterligare andra kan vara omedvetna och dolda även för en själv, som t ex "clownen", "kameleonten" eller "kritikern". De dolda kan ibland skapa problem, som inre konflikter, negativa beteendemönster och känsloutbrott som man själv inte förstår.

Delpersonligheterna har alla **både positiva och negativa aspekter**, de har "egna" viljor som ibland kan krocka med andra delpersonligheter, de har egna övertygelser, en egen karta av verkligheten. Delpersonligheterna har också ofta unika resurser, som är värdefulla i vissa situationer

I terapin kan terapeuten stödja klienten att identifiera sina delpersonligheter se deras olika styrkor och svagheter. Även se om det finns en delpersonlighet som kanske breder ut sig och tar för mycket plats. Att identifiera och bekräfta sina delpersonligheter kan göra att klienten får en förståelse för sina känslor i vissa situationer, se sin del av iscensättningen (läs ovan) och därmed komma vidare, bli fri och hitta kärnan av sig själv där det råder sinnesro.

4.7 Viktiga verktyg

De inre sår vi får i våra tidiga relationer läks bäst i en annan relation [Tibblin 2014] t ex med en SER-terapeut, som har bl a dessa verktyg:

Samtal

Samtalet är stommen i terapin, den sammanhållande länken för hela terapiprocessen. Det är ur samtalet som processen tar sin början och därefter vidareutvecklas.

Det är också i samtalet som klienten kan uttrycka och terapeuten känner av vilka ytterligare verktyg som kan användas för klientens önskade utveckling.

I samtalet lyssnar terapeuten medvetet, empatiskt och utan att döma.

Energiflödesandning (EFB)

En mjukt och kraftfullt andningsteknik där terapeuten vägleder och ger instruktioner till klienten, som kombineras med samtal.

Andningen används för att öppna upp kontakten mellan kroppen och kroppens intelligens (läs ovan) vilket gör att känslor som är nerfrysta i spänningar, låsningar och värk kan frigöras. Genom att klienten fokuserar på sin andning och kropp (benen är uppställda i en stressposition) kopplas ofta de intellektualiserande tankarna bort och klienten kan komma i kontakt med omedvetna och ordlösa känslominnen. Detta kan göra att spänningar löses upp vilket gör att energin strömmar mer fritt. Klienten kan lättare komma i kontakt med sina känslor vilket kan leda till att fysiska och psykiska spänningar löses upp och värk kan försvinna.

Regression

Många av svaren som vi söker, som har att göra med vår livssituation och våra relationer, finns inom oss.

Med slutna ögon under djup avslappning, med vägledning av en SER-terapeut, får klienten uppleva, se eller fantisera om (d vs tänka på) händelser som klienten upplevt från sitt förflutna som idag kanske hindrar klienten från att uppleva sinnesro.

I terapin guidar terapeuten klienten genom både avslappningen och själva regressionen. Terapeuten guidar med nyfikenhet och empati med målet att klienten ska hitta, möta och genomleva nedfrusna känslominnen.

Visualisering

Klienten styr sin uppmärksamhet (med stöd av terapeuten som oftast ber klienten att blunda och lägga märke) till sitt inre och till det som pockar på klientens uppmärksamhet i stunden. Klienten zoomar in/fokuserar och stannar upp i den innevarande upplevelsen, nuet, vilket är ett sätt att tillåta upplevelsen att utvecklas mer och mer utifrån klientens inre laddning.

Terapeuten stödjer klienten att inte styra med tänkandet och viljan utan att inta en åskådarröle, betrakta. Klienten följer med i de egna bilderna, engagerat och medvetet utan att värdera.

Innehållet (de inre bilderna, tankarna eller fantasierna) kan omedelbart ge klienten ett värdefullt budskap om den initiala upplevelsen och därmed om klienten själv. Eller också behövs visst reflekterande och ytterligare efterkännande och associerande. Detta sker oftast i ett efterföljande samtal.

Symboler och bilder

Vårt undermedvetna kommunicerar med oss via symbolspråket - i våra drömmar och i vår fantasi förenas våra minnen, upplevelser och insikter. Gemensamt för alla symboler är att **de berättar för oss själva om oss själva [Tibblin 2014]**

Symboler (t ex sagor, myter, filmer, drömmar, bilder, sång, musik, dans och skrivande) kan användas när klientens ord inte räcker till eller när tankarna tar över, d.v.s. egot är i vägen, för att se det äkta självet. Symbolisering kan vara en väg för klienten att se sig själv och sina tankar och känslor på ett annorlunda, äkta, sätt.

För att synliggöra och spegla klientens inre värld kan terapeuten be klienten att t ex måla, teckna eller berätta en saga. Ofta i samband med en visualisering.

Mindfulness

Att i medveten härvaro (läs ovan) acceptera det innevarande ögonblicket, i nuet. Att med alla sinnen vara totalt härvarande.

Syftet är att få kontakt med sig själv, sina känslor och behov. Att i varje andetag, utan att värdera, ta in det som sker i en själv. I full acceptans.

I terapin kan terapeuten stödja klienten att hitta sin medvetenhet och härvaro genom olika meditativa övningar med fokus på t ex andning, kropp, hörsel och känsel.

5. Resultat

Vägen till sinnesro och känsломässig läkning är att känna de känslor man i stunden känner. Att, i nuet, inte fly från personer, situationer eller händelser som vi känner oss negativt berörda av. Utan att istället stanna kvar och känna känslan fysiskt i kroppen. Och tillåta den att tillslut klinga bort och ersättas av en ny känsla. En tanke bort. Ett andetag bort.

Det som ger oss hopp är inisikten att vi har ett val att inte tro på alla tankar. Just för att tankarna är just bara tankar. De säger ingenting om verkligheten därute. För att inte tro på tankar som sanningar krävs att man i stunden uppmärksammar dem, inser att man inte behöver tro på dem och gör en medveten ansträngning att ifrågasätta dem. D.v.s. med hjälp av medvetenheten skapa sig en andra tanke av reflektion och omformulering.

Vi lever i en komplex social värld, vilket betyder att vi inte bara kan reagera instinktivt utan också måste kunna tolka och förstå våra känslor på ett djupare plan, och sätta in dem i ett meningsfullt sammanhang. För att känslor ska kunna fungera som existentiella styrinstrument måste vi kunna förhålla oss till dem med vår mentaliseringsförmåga (läs ovan). Vi måste kunna urskilja och identifiera dem, reglera dem uppåt eller nedåt och kunna uttrycka dem på ett socialt ändamålsenligt sätt, för att känna sinnesro.

Om det nu är så att känslor inte bits, är farliga eller är i vägen och ska bearbetas bort, vad har de då för funktion ?

Jo, i själva verket är de vänliga vägvisare. De vill dig gott, de vill se dig utvecklas och växa. Och **det är när vi orkar bära, härbärgera och var uppfyllda av våra känslor, det är då vi kan känna oss levande och vara i kontakt med oss själva, människorna vi möter och livet själv [Gyllensten/Holm/Olsson 1997]**

Om vi ser känslor på detta tillåtande sätt, kan de bli källan till närhet, sinnlighet och skönhet, till uppskattning och förundran över livets mångfald och skiftningar, till humor och självdistans, till att känna sig värdefull nog att behöva och att vara behövd.

Att bli av med känslorna är en omöjlighet och inget att stäva efter. Känslorna är livsviktiga för att vi ska överleva, och också för att vi ska växa och utvecklas, må bra och känna värde och mening i våra liv. Ett liv utan känslor skulle vara tomt och enformigt, avskuret och isolerat från livets rikedom.

Vägen till sinnsro är att se att känslorna är, i grunden, vänliga vägvisare som informerar oss om våra behov. Och det är först när vi kan se dem som sådana som vi inte behöver identifiera oss med dem, vi behöver inte dras med i deras intensitet. Vi kan istället ta ett steg tillbaka (betrakta), lyssna och välja om vi vill handla eller inte.

Att uppleva känslor fullt ut är att släppa intellektet och kontrollen d.v.s. i den innevarande stunden låta känslan få finnas som den är. Att tillåta alla känslor att få finnas, utan att värdera, ignorera eller göra om dem. Vilket gör att de klingar av och bearbetar sig själva, utan att man behöver göra, fixa eller rätta till något.

Att uppleva våra känslor är inte det samma som att dras med, fångas, i dem och tro att de alltid är sanningar. Det är inte heller det samma som att identifiera sig med dem, ge dem full uppmärksamhet eller att alltid följa impulsen till beteende. Det är snarare att stanna upp, vända sig inåt och bli medveten om känslan, för att

samtidigt välkomna tanken som hjälper oss att uttrycka, tolka, förstå och reflektera över den.

Med stöd av insikten att vi är medvetenhet, kommer vi att kunna nå vår fulla potential och leva vårt liv i vår sanning. Vi kommer kunna följa våra behov direkt och kärleksfullt.

Vägen till sinnesro är att se att känslor, tankar och minnen, inget av dem är dem vi Är! Vi är så mycket mer. **Alla människor är härvaro!** Här och nu, i varje nu. I varje andetag. I varje ögonblick. Vi är medvetenheten som föregår och ligger så mycket djupare än alla tankar och känslor [Eckhart Tolle] **Vi är de som betraktar och härbärgerar våra känslor och tankar.**

Att förintä egot är inte möjligt eller nödvändigt, däremot behöver vi, lösgöra oss ur egots grepp genom att erkänna och **acceptera** egot.

Om vi vänder oss om, ser egot "i vitögat" förminskas det omedelbart. Vi blir härvarande. Härvaro och egot kan inte existera samtidigt eftersom egots natur tvingar det att bortse från, göra motstånd mot eller nedvärdera härvaron.

Vägen till sinnesro är att göra det innevarande ögonblicket till en vän. Att acceptera att det som är, är. Att faktiskt låta egot trycka på uppknappen i hissen bäst den vill och i trygghet veta att det inte är egot som styr utan kroppens intelligens (livskraften) som gör det. **Egot kan aldrig vara i samklang med nuet.**

Det finns en stor potentiell kraft och kreativitet i frigörandet av stillastående känslor. SER terapin kan inge klienten hopp om att orka bära, härbärgera och vara uppfylld av känslor. Hopp om att känna sig levande och vara i kontakt med sig själv, människorna hon möter och livet självt. **I terapin kan det skapas en sund och trygg anknytning mellan klienten och terapeuten, vilket gör att klienten får möjlighet att läka inre sår i en trygg icke dömande miljö.**

Sinnesro inträffar när vi vågar uppleva våra känslor till fullo, både i vårt sinne och fysiskt i våra kroppar, det är då vi läks på riktig och får möjlighet att utveckla vår potential, hitta vår kreativitet och följa våra drömmar. Vi blir fria att leva våra liv till fullo. Om vi inte skulle kunna tolka och förstå d.v.s. tänka **om** våra känslor, skulle vi ej känna värde och mening i vårt liv. [Goleman1995]

6. Diskussion av resultat

Att må bra, och uppleva sinnesfrid, är varje människas längtan och strävan.

Hur vi gör det är olika för olika personer. Vad som däremot är gemensamt för oss alla, är att för att vara oss själva och fungera i samspel med andra behöver vi kunna reflektera kring känslor och tankar. Vi behöver ha förmågan att vara i kontakt med och ta ansvar för våra känslor och tankar **i den innevarande stunden.**

Och för att det ska hända behöver vi ge plats åt och tillåta sinnesfriden bre ut sig genom att acceptera rädsla, sorg och alla andra negativa känslor att få finnas i kroppen. Se dem för vad de är (d.v.s. inget verkligt hot), känna dem och låta dem bearbeta sig själva. **Utän att fixa, trixa, reparera, göra om eller rätta till.**

Och som B Gyllensten och G Olsson säger - det lidande som blivit till i en relation, läks bäst i en relation. T ex med en SER-terapeut som kan stödja dig i din väg att bli medveten om *hur* du tänker, när du tänker och varför du tänker, för att skapa den självkänedom som ger sinnesro.

När vi kommit såhär långt och gjort grovjobbet d vs när vi arbetat med oss själva, när vi har läkta ärr istället för öppna sår. När vi har utvecklats och berbetat det som varit, det är först då vi förstår att Livskraften kommer att se till att själslig läkning sker av sig självt. Precis på samma sätt som den ser till att hjärtat slår, att andningen fungerar och att de vita blodkropparna vet vad de ska göra.

Det paradoxala är nämligen att egentligen krävs det inte någon strävan, inget letande, ingen kamp. Inga metoder, inga vertyg, ingen förändring i vårt tänkande, inga beteendeförändringar, inga kurser, inga terapeuter. Ingenting av detta är nödvändigt för att hitta vårt välmående, vår sinnesro. Egentligen. Eftersom det redan finns där. Hos dig, i dig. Det går liksom inte att finna något som redan finns.

Även om denna information kan låta förvirrande och paradoxal så är den framförallt hoppningivande eftersom det betyder att det aldrig är kört. Aldrig. Någonsin.

Oavsett vilken uppväxt vi haft, vilka trauman vi har upplevt i det förflutna så har vi all potential, all kreativitet, all inspiration, all läkning, allt ljus och oändlig sinnesro i oss redan. Vi kan nämligen inte blir något vi redan är, fulländade och perfekta precis som vi är.

Det är ett gigantiskt missförstånd som många av oss tror att vi måste skapa nya tankemönster, omforma oss själva eller påverka vårt sinne eller dialogen med oss själva för att hitta sinnesfrid, kreativitet och sponitanitet. Vi *måste* inte det. Men det kan vara nödvändigt för många oss. Eftersom vi är fast i gamla beteende - och tankemönster.

Men egentligen är det så att det enda som krävs är att vi litar på att livskraften, den som finns i oss alla, har förmågan att ge oss välbefinnande. Att vi litar på att medvetenheten i bland är låg, hissen är nere, och ibland hög, hissen är uppe, och att livskraften ser till att hissen går både upp och ner, precis när den ska. **Utän att vi blandar oss i.**

Livskraften, intelligensen som håller oss vid liv, ser inte bara till att hjärtat slår, att såret läker, att mat blir till energi, den ger oss också sinnesro, välmående och harmoni. I varje nu. Den ger oss dessutom kreativitet, inspiration, empati, tillit och mycket därtill.

Den ger oss tillgång till de vi är vilket gör att sinnesron får ta plats och alltid finnas i bakgrunden.

I själva verket är det när vi släpper kampen och accepterar att det som är är, som sinnesfriden inträffar. Eller egentligen inte inträffar, den är hela tiden där så fort vi gör ingenting och låter livskraften sköta läkningen.

När vi till fullo accepterar och tillåter alla tankar och känslor som de är, det är då det är möjligt att vakna upp till det faktum att varken framtiden eller det förflutna existerar i det pågående ögonblicket, mer än som en tanke. Det är först då man kan inse att likheten mellan en tanke och en dröm är påtaglig, och att det således är mer framgångsrikt att lära sig förstå vad en dröm är än att försöka drömma rätt. Det är, på samma sätt, mer klokt att inse vad en tanke och känsla är, än att försöka tänka och känna rätt.

Välkommen till SER-terapi med själ och hjärta [Anki Persson, grundare av SER-akademin]. Ett grundligt och fundamentalt sätt att göra grovjobbet för och med dig själv för att bereda plats för sinnesro och välmående. Nu.

..och NU

..till och med NU !!

KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING

Böcker

Att återerövra sitt liv	Jean Jenson	1995 & 2010
En ny jord, ditt inre syfte	Eckhart Tolle	2005
En värld är varje människa	B Gyllensten & N Holm & G Olsson	1997
Kroppen i psykoterapi	B Gyllensten & G Olsson	2015
Känslans intelligens	Daniel Goleman	1995
Motgiftet Lycka för pessimister	Oliver Burkeman	2012

Internet

http://www.psykologguiden.se	[2015-05-20]
http://www.dn.se/kultur-noje/kulturdebatt/vi-ar-vara-relationer/	[2015-09-17]
https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv	[2016-10-02]
http://www.serterapi.se/	[2013-2016]

Föreläsningar på Akademin för SER-terapi

Anknytningsteorin, Annika Tibblin, Leg. Psykolog	[2013-05-09]
Att utvecklas i symbolterapi, Annika Tibblin	[2014-10-25]
Delpersonligheter, Anki Persson	[2013-08-22]
Iscensättningar som ett psykologiskt perspektiv, Anki Persson, grundare av SER-terapi	[2013-10-17]
Känslor, Anki Persson	[2014-03-28]
Objektrelationsteorin, Annika Tibblin	[2013-05-14]
Vårt inre barn, Anki Persson	[2014-04-01]

Kloka ord från

Munken på Barberyn Resorts i Weligama, Sri Lanka	[2014-10-03]
Tänk om vi hade vetat detta tidigare, podcast med Dennis Westerberg och Tomas Lydahl	[2018-12]

Välkommen att kontakta mig:

*Carmir*Soul – Hela Dej

carmirinsoul@live.se

Malin Olsson

Tel: 0708-82 28 72