



Skapa dig hel

—

med SER

En terapi där det kreativa får komma till uttryck



Lillemor Mayerhofer
SER EVT19
Helsingborg 2021

SAMMANFATTNING

För snart åtta år sedan undersökte jag och en klasskamrat tillsammans i vårt examensarbete om det fanns några kreativa uttryck eller metoder att använda i ett behandlande syfte. I vår undersökning upptäckte vi att det fanns flera olika kreativa metoder att använda sig av men ingen terapiform som använde sig av flera olika kreativa uttryck samtidigt.

När jag klev in i lokalerna på Akademin för SER-terapi för fyra år sedan visste jag inte att jag skulle få ta del av en unik typ av terapi som blandar det kreativa i olika former tillsammans med samtalet.

Frågan som ställdes för åtta år sedan var om det fanns några kreativa metoder att använda i ett behandlande syfte. Det fanns det.

Frågan idag är om det finns någon terapiform som inkluderar och integrerar olika kreativa uttryck med samtalet. Det finns det och det heter SER-terapi.

I min uppsats kommer jag att redogöra för hur dessa kreativa metoder kan integreras i samtalet och på så sätt nå en inre och djupare läkning för individen, en möjlighet att på så sätt skapa sig hel.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	4
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	5
FRÅGESTÄLLNING:	5
3. METOD	6
4. BAKGRUND	7
SER.....	7
ISCENSÄTTNINGSPERSPEKTIVET	7
INRE BARNET	7
BILDTERAPI	8
VISUALISERING.....	8
SKUGGARBETE	8
5. RESULTAT	10
5.1 BILDTERAPI.....	10
5.2 VISUALISERING	11
5.3 SKUGGARBETE	12
5.4 SYMBOLTERAPI OCH ATT ARBETA MED DRÖMMAR.....	13
5.5 ARBETET MED KVINNOR I MISSBRUKSBEHANDLING	14
6. SLUTDISKUSSION	16
7. KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING	19
LITTERATURFÖRTECKNING	19
ÖVRIGT	19

1. INLEDNING

Det kreativa uttrycket har alltid varit centralt för mig. För mig har det handlat om existens och överlevnad, att få finnas genom det skrivna ordet. På något magiskt sätt har alltid orden hittat sin plats, ett flöde, en röd tråd – min historia. Det kreativa uttrycket har gett mitt inre ett språk, en möjlighet att undersöka och utforska, att göra det osedda synligt och på så sätt ge möjlighet att bearbeta det obearbetade.

När jag för åtta år sedan påbörjade min yrkesbana inom socialt arbete som behandlingspedagog fanns det en längtan att längre fram utbilda mig till samtalsterapeut. När jag började se mig om efter en utbildning hittade jag Akademin för SER-terapi och det enda som just då fångade min uppmärksamhet var ordet samtalsterapeut. Jag förstår nu att utbildningen valde mig och inte tvärtom. Utbildningen till SER-terapeut var så mycket mer än att bara få titulera mig samtalsterapeut. Utan att jag var medveten om innehållet, eftersom mitt fokus var att endast bli samtalsterapeut, så har jag genom denna utbildning fått allt det jag önskat mig utan att egentligen veta om det från början. Genom SER har jag skapat mig hel.

2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Efter att ha ställt mig frågan tidigare om det finns kreativa metoder att använda sig av i ett behandlande syfte och fått svar på denna fråga. Slutsatsen då var att det finns många olika metoder men att dessa var separerade från varandra.

Det fanns inte vad jag kunde finna då en terapiform som inkluderade flera kreativa uttryck så som SER-terapi gör. Syftet med denna uppsats är att berätta om de kreativa uttryck som SER-terapi innehåller samt beskriva hur effektiva dessa kan vara i ett behandlande syfte.

Frågeställning:

Vilka kreativa metoder och tekniker används i SER-terapi?

Vilket resultat kan dessa ha?

3. METOD

Jag har till största delen använt mig av litteratur samt föreläsningar och övningar från utbildningen, men även litteratur som fallit utanför utbildningen. Eftersom utbildningen till SER-terapeut är upplevelsebaserad så kommer jag i denna uppsats att dela med mig av mina egna upplevelser från en del av de kreativa metoder och övningar vi gjort. Jag kommer även att redogöra för de metoder och övningar jag gjort med mina klienter i missbruksbehandling och resultatet av dessa.

4. BAKGRUND

I SER-terapi finns flera olika kreativa metoder och tekniker representerade och jag kommer här att kortfattat beskriva dessa. Jag kommer också att beskriva begreppen SER, iscensättningsperspektivet och det inre barnet som alla är essensen av SER-terapi.

SER

SER står för Samtal, Energy Flow Breathing (psykoterapeutisk kroppsterapi) och Regression (visualiseringsmetod). Dessa tre komponenter utgör grunden för SER-terapi. Genom dessa tre olika tekniker ges redskapen att på djupet nå en inre medvetenhet och därigenom också läkning av gamla känslomässiga sår som påverkar i ens dagliga liv och relationer (folder Akademin för SER terapi).

Iscensättningsperspektivet

Alla människor iscensätter. Vi upprepar det vi inte ser, förstår eller inte vill kännas vid. Iscensättningsperspektivet ger oss möjligheten att medvetandegöra det omedvetna. Genom vår medvetenhet vidgas vårt perspektiv och vi ges möjligheten att se vårt upprepningsmönster och på så sätt genomleva den känslomässiga smärta som finns kopplad till iscensättningen och läka de sår som finns inom oss (folder Akademin för SER terapi).

Inre barnet

Hos vårt inre barn har de flesta av våra iscensättningar skapats. Det är hos det barnet i vår barndom som vi inte blivit mötta i våra känslor och på så sätt har det skapats känslomässiga sår som vårt vuxna jag behöver medvetandegöra, genomleva och läka. Alla tekniker och metoder som jag beskriver här i min uppsats är redskap för att komma i kontakt med, och läka sitt inre barn.

Bildterapi

Bildterapi är en kreativ metod där bilden är i centrum. Genom olika övningar plockas bilden fram som uttrycksform. Åke Högberg beskriver det så här i sin bok *Att utvecklas med symboler* (1996):

”Det är också en stor upplevelse att bli sedd och bekräftad på djup nivå av en annan viktig människa. Bilden ger mer än något annat medium möjlighet till detta. Att tillsammans ta ett par kliv tillbaka, låta ögat färdas över bilden, kommentera det man ser, ge ärliga men accepterande tankar och associationer är utvecklande och välgörande (Högberg 1996 s. 113).”

Visualisering

Visualisering handlar om hur man använder sig av fantasin som redskap i terapi. Med olika föreställningsövningar kan man nå de inre bilderna man har. I boken *En dörr till ditt inre, visualisering i terapi* (2008) skriver Marta Cullberg Weston så här:

”Det finns människor som har svårt att komma i kontakt med sina inre bilder. Med stöd och hjälp från sin terapeut kan man komma åt dem på andra sätt. De inre bilderna har en kapacitet att komma i kontakt med våra känslor. Det finns människor som använder ord som en sköld, ett intellekt för att inte känna. I vanlig samtalsterapi kan det bli svårt att nå dem och här kan en annan form vara ovärderlig (Cullberg Weston 2008 s. 33)”

Skuggarbete

I skuggarbete ges möjlighet att arbeta med den skugga vi alla bär inom oss. I skuggan vilar bland annat skuld och skam, de känslor vi vanligtvis trycker undan genom olika psykologiska försvar. I skuggarbete används flera olika kreativa metoder så som visualisering och bild men även andra material så som lera kan användas som vi gjorde i en övning för att ge form åt exempelvis skuld eller skam.

Symbolterapi och att arbeta med drömmar

Symbolterapi är en metod som blandar flera olika tekniker för att ge uttryck för vårt inre symbolspråk. Detta är en effektiv form att till exempel arbeta med drömmar eller andra typer av symbolterapi. Så här beskriver Åke Högberg skillnaden mellan tecken och symboler i sin bok *Att utvecklas med symboler* (1996):

”Det är viktigt att skilja mellan tecken och symbol, något vi i högsta grad slarvar med i vårt samhälle. Ett tecken är avgränsat, definierbart. En trekant vid väggkanten betyder ”Fara, skärp din uppmärksamhet!” Punkt slut. Detta gäller aldrig en symbol. Den har en bortsida som pekar mot oändligheten. Just denna egenskap, att den inte går att fånga i en fast tydningsform, gör att den har ett eget liv, gör den möjlig att tolka på ett personligt sätt av olika människor, gör att den tränger ner i det omedvetna hos var och en som får den till sig. Därnere i mörkret formar symbolen en gestalt av något som tidigare var kaos. Detta möjliggör en bearbetning, en omvandling av symtom till något livskraftigt (Högberg 1996 s. 35).

5. RESULTAT

I resultatdelen redogörs svaren utifrån frågeställningarna "Vilka kreativa metoder och tekniker används i SER-terapi?" och "Vilket resultat kan dessa ha?" I slutet av resultatdelen kommer jag att skriva om den process jag sett hos kvinnorna jag arbetat med i missbruksbehandling. Jag kommer inte skriva om enskilda klienter utan jag kommer att ge en generell överblick av arbetet som gjorts där. Jag kommer även att skriva om mina egna upplevelser från utbildningen eftersom den är upplevelsebaserad.

5.1 Bildterapi

I Åke Högbergs bok *Att utvecklas med symboler* beskriver han bilden så här: "Bilder är ett bra sätt för att uttrycka inre upplevelser. Färger är bärare av känslor och stämningar och formerna ger en gestaltning av innehållet. Det som är positivt med bilder är att man kan lägga dem ifrån sig och betrakta dem. Man påverkas av färgerna och formerna och man kan reflektera över dem, ge dem mening. Om man ska måla ett "träd" så får alla en bild av sitt eget träd. En inre bild som man kan måla och låta andra se vad det är för träd du bär på. Det blir en inre upplevelse som du bär på här och nu (Högberg 1996 s. 112)" Som Högberg beskriver bilden så arbetar vi med bilden i SER-terapi. Bildens betydelse är unik för den som målar och tolkningen av bilden tillhör skaparen av bilden. Här finns dock mycket information att hämta där terapeuten kan vara till hjälp.

I boken *Självkänsla på djupet, en terapi för att reparera negativa självbilder* (2007) skriver Marta Cullberg Weston om en övning hon gör med sina klienter. I övningen får de som uppgift att visualisera en blomma i sitt inre. Denna blomma får de sedan måla. Blomman är en gestaltning, en spegling av vår inre självbild. Övningen fortsätter sedan med att klienten får föreställa sig en äng, utformningen av ängen kan sedan tolkas tillsammans med terapeuten för att gå djupare in i bildens symboliska betydelse (Cullberg Weston 2007 s. 80-81).

Även Elisabeth Kubler Ross presenterar bildens betydelse i hennes bok *Döden är livsviktig*. I Kubler Ross arbete med dödssjuka barn använder hon sig av bilden för att se hur långt barnen kommit i sin process inför att de snart ska dö. Kubler Ross ser det kreativa uttrycket som själens egna språk (Kubler Ross 1991 s. 30).

I utbildningen till SER-terapeut är bilden en återkommande form för uttryck av vårt inre och de processer som pågår inom oss när vi arbetar med oss själva. I steg 2 på utbildningen arbetar vi med Marion Falk som är utbildad symbol- och bildterapeut. Vi arbetar med bildterapi, symbolterapi, drömarbete och skuggarbete tillsammans med Marion. Vi får med oss grunden till bildterapi genom att klottra oss dit, en övning som fungerar som en igångsättare för att komma i kontakt med sitt inre barn och dess grundläggande inre bildspråk.

Bildterapi innehåller många övningar och delar, den breder så även ut sig och in i både visualiseringen, symbolterapi, drömarbetet och arbetet med skuggan. Allt integreras med varandra och kommer till i ett kreativt uttryck, bilden.

5.2 Visualisering

I boken *Självkänsla på djupet, en terapi för att reparera negativa självbilder* (2007) skriver Marta Cullberg Weston om vårt okända inre språk där bilden är central. "Psykoanalytikern Thomas H Odgen påpekar att den inre konversation som vi kallar drömmar inte är en process som är begränsad till sömnen – lika lite som stjärnornas existens är begränsad till den mörka tiden på dygnet. Den inre bilddimensionen finns där ständigt. Hjärnforskaren Antonio Damasio har sedan länge noterat att hjärnans inre språk är *images*. Han ger oss en förklaring till detta fenomen i boken *Descartes misstag*: "I nervcellerna i hjärnan skapas representationer, eller inre föreställningar, vilka kan manas fram som mentala bilder och sedan bearbetas i en process som kallas tänkande." Produktionen av dessa inre *images* sker ständigt utan att vi är särskilt medvetna om det (Cullberg Weston 2007 s. 77)."

Visualisering är en teknik som genomgående används under hela den 2 ½-åriga utbildningen. Första året läggs fokus i regressionsterapi som även den är en visualiseringsmetod. Genom att gå in i en djup avslappning och sedan ledas med hjälp av terapeuten så ges man möjligheten att komma i kontakt med känslor, ta upp dessa till ytan, genomleva dem och bearbeta dem. På så sätt kan man bli medveten över de sår som skapats och de iscensättningar man lever i som ett resultat av dessa oläkta sår. Genom att bli medveten skapas förståelse och möjligheten att läka infinner sig.

Visualiseringen är en kraftfull teknik som är lätt att tillämpa inom de flesta områden speciellt när vi som terapeuter ska hjälpa våra klienter att se det osedda, att göra det omedvetna medvetet med hjälp av våra inre bilder och sedan tolka dessa tillsammans.

5.3 Skuggarbete

I boken *Skuggeffekten* (2010) har Deepak Chopra, Debbie Ford och Marianne Williamson delat med sig av sina samlade erfarenheter av skuggan, den mänskliga naturens mörka sida.

”Varifrån kom skuggan? Impulsen till separation skapade kontrasten – och kriget – mellan ljus och mörker. När separationen blir patologisk visar den sig som vrede, rädsla, avund och fientlighet (Chopra, Ford och Williamson 2010 s. 38)”

I skuggarbete kan man med fördel använda sig av olika visualiseringsövningar. Här är en visualiseringsövning vi gjort tillsammans med Marion Falk i skuggarbete. En övning som började med att gå in i sin kropp, på djupet och visualisera var skuggan fanns. Att känna in och gå dit uppmärksamheten leder, uppleva det som finns där, helt och fullt. Andra momentet i övningen gick ut på att måla en bild av det vi upplevt inom oss. Det tredje momentet var att sitta med stängda ögon och forma en skulptur i lera av vår inre upplevelse. Det sista momentet var att låta skuggan i den form vi upplevt den transformeras.

”När vi tar till oss skuggan inser vi att vi lever enligt en gudomlig plan, en plan som är oerhört viktig för både vår egen och hela mänsklighetens utveckling. På samma sätt som lotusblomman föds ur dy, måste vi hedra våra mörkaste delar och våra mest smärtsamma livserfarenheter, för det är de som tillåter oss att föda vårt vackraste jag. Vi behöver vårt kaotiska, skitiga förflutna, det mänskliga livets lort – kombinationen av varje oförrätt, sår, förlust och ouppfylld önskan, sammansmält med varje glädje, framgång och välsignelse – för att få visheten, perspektivet och drivkraften att ta steget in i vårt mest magnifika uttryck. Det är skuggans gåva (Chopra, Ford och Williamson 2010 s. 155).”

Att arbeta med sin skugga, att bli medveten om den är att låta sitt inre ljus lysa upp den och göra den synlig. Att sluta tränga bort den som något fult och icke önskvärt, att bli vän med den gör att den gör att den ges en möjlighet till att transformeras.

5.4 Symbolterapi och att arbeta med drömmar

Åke Högberg beskriver i sin bok *Att utvecklas med symboler* hur:

”Symbolvärlden fungerar som ett slags inre karta eller världsbild, unik för varje enskild person, en karta som visar hur man ser på sig själv och omvärlden. Varje upplevelse tolkas och förstås utifrån denna karta. Den är alltså fullständigt avgörande för hur man uppfattar världen. Två människor kan ha liknade upplevelser men ändå uppfatta det som händer olika (Högberg 1996 s. 85).”

Som jag skrev tidigare så är visualiseringen och bilden genomgående i hela SER-terapi. Det som är unikt för just SER-terapi är att den ges så många möjligheter att komma till uttryck. Våra inre bilder, drömmar, skuggan kommer ut i form av symboler. Symboler som alla i sig är unika för just var och en.

I en av övningarna med Marion Falk skulle vi ha med oss en saga, en sång, en novell eller liknande som varit betydelsefull för oss under vår barndom. Genom Marions övning fick vi måla och analysera bilden utifrån dess symboler och på så sätt fick det en helt ny och djupare innebörd och mening för var och en av oss.

”Fram till Freuds *Drömtydning* år 1900 hade det aldrig existerat någon riktigt vetenskaplig metod att söka förstå drömmar. Enligt Freuds teori kommer aktuella önskningar till uttryck i våra drömmar på grund av omedvetna konflikter, som orsakats av att vi undertryckt tidiga infantila önskningar. Dessa önskningar har att göra med otillfredsställda behov under barnets allra tidigaste utvecklingsstadier: de orala, anala, falliska och genital stadierna (Ullman och Zimmerman 1979, s. 48).”

I drömarbete är det precis som i symbolterapi de olika symbolerna som står i centrum för analysen. Det är av yttersta vikt för terapeuten att inte projicera sin egen uppfattning och tolkning på bilden av drömmen som den som drömt presenterar.

Att arbeta med drömmar är komplext eftersom det bara är drömmaren som riktigt kan förstå vad de olika symbolerna betyder och representerar. Det kan däremot vara ett bra sätt att använda sig av ett kreativt uttryck, i detta fall bilden som ett hjälpmedel i analysen eller tolkningen av drömmen.

Genom att måla en första bild, en originalbild av drömmen kan den analyseras tillsammans med terapeuten. Det som kommer fram i denna tolkningen kan sedan uttryckas i en ny bild, vidare till ännu en bild tills processen av drömmen känns klar för drömmaren. Som Montage Ullman och Nan Zimmerman skriver i sin bok *Använd dina drömmar* (1979) finns det fler än en modell för drömmaren att utforska drömmens betydelse.

”Varje enskild teori, inklusive den freudianska, är bara ett av ett antal möjliga system av innebörder som drömmaren kan utforska (Ullman och Zimmerman 1979 s. 52).”

5.5 Arbetet med kvinnor i missbruksbehandling

I arbetet med kvinnor i missbruksbehandling möter jag både de kvinnor som genomgått flertalet behandlingar tidigare men också de som gör sin första behandling någonsin. Att introducera nya sätt att förstå sig själva på, som på det kreativa planet, har varit både spännande och utmanande. Att bli medvetna om den inre världen har mött en del motstånd men också nyfikenhet. De kvinnor jag möter kommer i de flesta fall från väldigt destruktiva miljöer och har med sig en desorganiserad eller otrygg anknytning. De jag möter har även olika diagnoser av samsjuklighet som till exempel ADHD, bipolär, borderline, autismspektrum, paranoid schizofreni, lågbegåvning med mera.

I mitt arbete har jag använt mig av visualiseringsövningar som de som Cullberg Weston presenterar i sin bok *Självkänsla på djupet, en terapi för att reparera negativa självbilder* (2007) men även de som finns presenterade i en av hennes andra böcker *En dörr till ditt inre, visualisering i terapi* (2000). Jag har använt mig av Åke Högbergs bok *Att utvecklas med symboler* (1996) i bildterapi.

Vi har arbetat med självbilder, hur de ser på sig själva och hur de vill se sig själva. I dessa övningar gestaltar de oftast sig själva i form av blommor och träd. Färger och form ser olika ut i bilden hur de ser sig själva och i den senare bilden hur de vill se sig själva. Den första bilden tenderar att visa en mörkare bild och den andra är oftast ljusare.

Vi har även arbetat med bilden som uttryck för något som de upplever problematiskt i sina liv. De har fått gestalta en bild där problemet finns, och en där det inte finns. Tillsammans har vi tittat på de olika bilderna för att se vad det är som hindrar den andra bilden där problemet inte finns att bli verklig och därifrån målat en tredje bild med det som hindrar dem.

Här upplever jag begränsningar utifrån negativa tankestrukturer. De har lång erfarenhet av misslyckande och att det är så livet ska vara, en ständig kamp. Vi har därför arbetat mycket med att förändra dessa negativa tankar, ökat medvetenheten samt valmöjligheten att tänka annorlunda och därmed få ett annat resultat.

6. SLUTDISKUSSION

Vi människor har så många nivåer av medvetande. Syftet har för mig här varit att presentera hur SER-terapi vävt in olika metoder, tekniker och kreativa uttryck samt vilka resultat denna kombinationen kan ge. Genom att blanda in olika metoder och tekniker och låta dessa få ett kreativt utlopp så har SER-terapi skapat, enligt mig, något unikt.

Eftersom utbildningen är upplevelsebaserad så har jag själv fått gå igenom alla dessa övningar, och på så sätt kommit i kontakt med den kreativa källan inom mig. Detta har ökat min medvetenhet och gjort det omedvetna synligt. Mitt inre har fått komma till uttryck och transformeras i rummet.

Vi lever i tron att vi är separerade från oss själva men alla delar av oss finns inom oss. Det lilla barnet, tonåringen, den vuxna, den duktiga, den inre kritikern, offret, förövaren, skuggan är bara några av de delar som finns inom oss. Bara för att vi vuxit upp betyder inte att den delen av oss är borta, vi har bara förlorat kontakten med dessa delar.

Genom SER-terapi och de tekniker och metoder som erbjuds kan vi komma i kontakt med dessa inre delar av oss själva. Kärnan, essensen i SER-terapi är att göra det omedvetna medvetet och när vi gör det kan transformationen ske. När vi ser våra iscensättningar, genomlever känslorna knutna till upprepningsmönstret kan en djupare förståelse ta plats och läkning ske.

Jag har själv varit med om många övningar och upplevelser som lett till förståelse och läkning, egentligen alla övningar och upplevelser under utbildningen, men jag har med mig två som varit både kraftfulla och viktiga för mig på olika sätt.

I skuggarbete fick jag möta min inre skam. Jag fick gå in i den, genomleva den fullt ut och sedan lyfta ur den ut ur min kropp genom att gestalta den i en skulptur av lera. Processen var kraftfull och smärtsam. Min skam var ful, taggig och full med hål. Den fick följa med mig hem efter övningen och har därefter stått i min bokhylla hemma. Processen tog inte slut där. Genom tid när denna fula lilla skulptur stått där hemma i min bokhylla så har jag då och då tittat till den, lyft upp den och rört vid den. I början var det både svårt och jobbigt, impulsen att bara slänga bort den var stark men något inom mig sade åt mig att låta den vara kvar. Så där har den stått, i min bokhylla. När jag tar fram den idag så är den något jag är stolt över, jag tycker till och med att den är vacker.

När jag kom till bildterapi så upplevde jag mig själv som färdig med mina inre processer. Jag såg klart på mina iscensättningar och jag hade läkt mycket av det jag hade inom mig. Jag var ganska reserverad när jag kom dit, vilket syntes tydligt i mina bilder som var väldigt fyrkantiga med skarpa kanter. Inom mig kände jag en tomhet, som om jag var instängd i en fyrkantig liten box. Under tre dagar skedde sedan en process som hjälpte mig ta klivet vidare. För när man gått en upplevelsebaserad utbildning som SER-terapi är och man går in i sina inre processer, man förstår och man som jag läker stora delar av det liv man levt så kan det bli tomt. För mig blev det tomt. Det som definierat mig i större delen av mitt liv var borta, vilket såklart var både skönt och befriande, men vem var jag nu?

Under tre dagar med Marion fick vi arbeta med bildens ursprung, vi fick klottra, visualisera, skriva och måla. I klottret hände något inom mig. I rörelsen, i kontakten med mitt inre barn med kriterier i båda händerna så frigjordes en kraft inom mig. Allt jag målade därefter var i rörelse, cirklar och flöde. Den helgen för 1 ½ år sedan lever jag fortfarande kvar i. Den kraften inom mig som frigjordes där och då var som att sätta essensen inom mig i rörelse och den har inte slutat sen.

I mitt arbete med kvinnor med missbruk och samsjuklighet försöker jag att hela tiden utveckla verktyg med SER-terapi som grund. Utmaningen för mig i mitt arbete är tiden, mediciner och rädsla.

Tiden eftersom våra uppdrag är tidsbegränsade vilket kan medföra risker inför vilka processer som kan sättas igång hos klienterna. Jag arbetar alltid med största försiktighet och väljer enkla sätt att föra in de kreativa teknikerna som bild och visualisering. I samtalet jobbar jag helt utifrån SER-terapi och iscensättningsperspektivet. Jag har upplevt stora förändringar i klienternas sätt att tänka kring situationer som uppstår. Vi arbetar mycket i samtalen eller i situationerna när de uppstår, vad känslan är, finns det något som påminner om just denna situationen eller känslan, finns där en ålder kopplad till känslan eller upplevelsen mm. Jag upplever att detta hjälpt dem att komma i kontakt med sina känslor och på så sätt kunna börja lyssna till sina inre barn.

Mediciner upplever jag som ett stort problem eftersom vi i dagens samhälle ska medicinera bort alla känslor som på något sätt har något att berätta för oss om oss själva. Mediciner och diagnoser blir som rustningar mot allt som heter känslor.

När jag skriver att jag upplever rädsla som ett problem så är det inte utifrån klienters rädsla utan ifrån branschen. Att tänka nytt, att tänka öppet, att tänka individen i en bransch där man utgår ifrån det kliniska, psykologer och läkare, diagnoser och mediciner, är svårt. Ska man dessutom arbeta med missbruksbehandling så är det endast 12-stegs modellen, Minnesotamodellen som gäller. Förändring har dock börjat, om än i små steg, och på de flesta behandlingshem har man börjat föra in mindfulness som en del i behandlingen men där finns fortfarande en rädsla för det alternativa. Jag personligen tror att öppnar man upp för det holistiska tanke sättet som finns inom SER-terapi och inte utesluter det ena från det andra utan ser allt som en helhet så kommer vi att nå helt andra resultat inom behandlingsbranschen och på så sätt ge de människor vi möter en möjlighet till läkning och att skapa sig hela. Det är min vision.

7. KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING

Litteraturförteckning

- [1] Å. Högberg, *Att utvecklas med Symboler*, Bokförlaget Natur och Kultur, 2009.
- [2] M. Ullman, N. Zimmerman, *Använd dina drömmar*, Bokförlaget Natur och Kultur, 1981.
- [3] E. Kubler-Ross, *Döden är livsviktig*, Bokförlaget Natur och Kultur, 2005.
- [4] M. C. Weston, *Självkänsla på djupet, en terapi för att reparera negativa självbilder*, Bokförlaget Natur och Kultur, 2020.
- [5] M. C. Weston, *En dörr till ditt inre*, Bokförlaget Mareld, 2008.

Övrigt

- [1] M. Falk, *Drömterapi – föreläsning och övningar*.
- [2] M. Falk, *Skuggan 1 och 2 – föreläsning och övningar*.
- [3] M. Falk, *Bildterapi – föreläsning och övningar*.
- [4] M. Falk, *Symbolisering i teori och praktik – föreläsning och övningar*.
- [5] Akademin för SER Terapi AB, *Terapi och utbildning med själ och hjärta – folder*