

Hur iscensättningar påverkat min utveckling i utbildningen till SER-terapeut.

Louise Lovén
SERht23
Helsingborg 2024

*Det vi inte ser måste vi iscensätta.
Det vi inte förstår måste vi iscensätta.
Det vi inte vill kännas vid måste vi iscensätta.
Iscensättningen gör det omedvetna medvetet.
Det vi inte kan hantera återskapas tills vi lärt oss
att hantera det i enlighet med det sanna/sunda jaget.*

Citat Anki Persson,
grundare och
rektor på SER-akademin.

Sammanfattning

Den här uppsatsen handlar om iscensättningar och hur vetenskapen om dessa har påverkat min personliga utvecklingsresa på utbildningen till SER-terapeut.

Iscensättningar är upprepade situationer, relationer och mönster som väcker de känslor vi inte vill känna. Begreppet iscensättningar kan vara svårt att förklara med ord, eller läsa sig till, de behöver upplevas.

Om jag som terapeut ska kunna hjälpa klienter till förändring så behöver jag själv ha mött mina egna känslor och mönster så att dessa inte triggar eller hindrar mig från att hjälpa andra.

För att skapa kunskap om, och komma i kontakt med iscensättningar, har jag använt mig av olika metoder såsom litteraturstudier, föreläsningar, internet, regressioner, EFB, visualiseringar samt dagboksanteckningar.

Resultatet visar att jag på olika sätt har inhämtat en djupare kunskap om iscensättningar. Det har funnits möjlighet att titta på vad som ligger bakom beteendet, vilka behov och känslor som väckts, för att sedan stanna kvar i smärtan och bearbeta dessa känslor och behov. Allt detta för att kunna läka känslomässiga sår, skapa nya handlingsalternativ och gå vidare i livet.

Jag känner en djup tacksamhet över förståelsen för iscensättningar. Det har gett mig en bredare och djupare relation både till mig själv och min omgivning, vilket lett mig närmare mitt sanna och autentiska jag.

Mina nya kunskaper kommer att vara en stor hjälp i min fortsatta privata utveckling samt i min roll som SER-terapeut.

Innehållsförteckning		sid
1	Inledning	4
2	Syfte och Frågeställning	5
3	Bakgrund	6
	3.1 Vad är SER-terapi	6
	3.2 Vad är iscensättning	6
	3.3 Iscensättningens syfte	7
	3.4 Befrielse från iscensättning	8
	3.5 Iscensättning och anknytning	9
	3.6 Iscensättning och objektrelationsteorin	11
	3.7 Iscensättning och regression	11
	3.8 Iscensättning och EFB	12
4	Metod	13
5	Resultat	14
	5.1 Regression	14
	5.2 EFB	15
	5.3 Visualiseringar	15
	5.4 Dagboksanteckningar	16
6	Slutdiskussion	17
7	Käll- och litteraturförteckning	21

1. Inledning

Den här uppsatsen handlar om begreppet iscensättningar.

Iscensättningsverktyget präglar SER-terapi och ses som det viktigaste redskapet för personlig utveckling. Att bli medveten om vilka iscensättningar som vi bär med oss i livet och varför de uppkommit, gör att vi utvecklar ett mer sunt och sant jag. Med ett autentiskt jag, blir det lättare för oss att känna och vara i kontakt med våra behov och känslor vilket i sin tur leder till att vi inte lika triggade och rädda i olika relationer och situationer.

Jag kommer att beskriva vad iscensättning innebär, olika metoder som finns för att komma i kontakt med dessa samt mina egna personliga lärdomar som jag förvärvat från utbildningen till SER-terapeut utifrån iscensättningsperspektivet.

Det är fundamentalt att terapeuten har mött sig själv i olika iscensättningar för att skaffa förståelse för vad det innebär och upplevt vilken skillnad det gör, för att sedan kunna arbeta för att medvetandegöra och hjälpa klienter till förändring. Yalom skriver i sin bok Terapins gåva att "terapeutens mest värdefulla informationskälla är de egna känslorna".

Utbildningen till SER-terapeut har blivit en djup, utvecklande resa i mitt eget inre och särskilt förståelsen för iscensättningar har blivit en värdefull ögonöppnare. Dessa kunskaper tar jag med mig ut i livet både privat och som SER-terapeut.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att förklara *vad* iscensättning är för något.

Varför uppstår en iscensättning och vilket *syfte* har den?

Hur vi kan bli *fria* från iscensättningar?

På vilket sätt kan arbetet med iscensättningar vara ett *redskap* för personlig utveckling?

Jag kommer också att beskriva mina tankar om *min egen personliga resa* när det handlar om att upptäcka, bearbeta och genomleva iscensättningar.

3. Bakgrund

3.1 Vad är SER-terapi?

SER står för Samtal, EFB (Energy-Flow-Breathing, en terapeutisk andningsmetod) samt Regression. Dessa tre är viktiga verktyg inom SER-terapi. Terapin bygger på den integrativa psykologin d v s samspelet mellan klient och terapeut. Vi kombinerar den psykodynamiska, humanistiska, existentiella och transpersonella psykologin tillsammans med iscensättningsperspektivet och det kropppsykoterapeutiska synsättet. serterapi.se/om_oss

I SER-terapi förs alternativ och vetenskaplig terapi samman. Utbildningen är upplevelsebaserad, vilket betyder att undervisningen bygger på elevernas tidigare erfarenheter och samspelar dessa i undervisningen. Detta bidrar till att inläringen sker på djupet.

3.2 Vad är iscensättning

Inom SER-terapi så kallas iscensättning för "Livets egen terapimetod". Iscensättningen är en slags återskapelse. Det är livets och själens eget reparationssystem till helande. Denna metod är central inom SER-terapi.

Iscensättningar bygger på psykodynamisk psykologi, humanistisk psykologi och existentiell filosofi. Iscensättningar är omedvetna, upprepande mönster, relationer och situationer som väcker de känslor som vi inte vill kännas vid.

För att få syn på vad som är våra iscensättningar i livet, så kan det vara en hjälp att fundera över vad som triggar oss.

Freud var först med att uppmärksamma sk upprepningstvång, detta tvång är enligt psykoanalysen, ett sätt att bearbeta och agera ut olösta konflikter.

Utvecklingspsykologi - Havnesköld, Risholm Mothander

Alice Miller fortsatte arbetet och gjorde begreppet lite mer lättbegripligt när hon kallade fenomenet iscensättningar. I boken *Lysa med eget ljus* beskriver Gyllensten och Olsson iscensättning på följande sätt: " På en yttre eller inre scen sätter vi, likt en regissör, upp ett drama. Detta bygger på faktiska skeenden och händelser i det förflutna och handlar om hur vi som små blivit bemötta av de vuxna i våra viktigaste behov av närhet, kärlek och respekt. Eller motsatsen, inte har blivit respekterade. På denna scen inviterar vi andra att fungera som våra motspelare och ikläda sig de roller vilka ska till för att de avlägsna händelserna på nytt ska återskapas och återupplevas, men nu på ett mer konstruktivt sätt". *Lysa med eget ljus- Bertil Gyllensten & Görgen s. 54-55*

Jean Jensen beskriver det som "en vardaglig händelse som framkallar en stark känslomässig reaktion och har ofta en omedveten anknytning till en tidigare, smärtsam händelse från barndomen som har trängts bort" *Att erövra sitt liv – Jean Jensen s.36*

Allting börjar i barndomen, hur du har blivit mött i dina känslor och i dina behov. Om du blev härbärgerad i dina känslor och om du fick hjälp att bearbeta det som väckte olika känslor. När barnets behov och känslor inte tas tillvara så göms dessa känslor undan i det omedvetna som bortträngd smärta. Denna obearbetade smärta bär vi sedan med oss vidare i livet. Iscensättningen vill säga något från vår barndom, det hände där och vill återskapa sig själv för att kunna nå en vuxen lösning. Man iscensätter känslan som man hade när man var liten. Du återskapar känslan. Känslan i iscensättningen kan vara väldigt stark. Smärtan som skapas i den vuxne, går som en pil tillbaka till barndomens smärta, och kanske även till en smärta från tidigare liv. *Föreläsning 20 sep 2021, Anki.*

I iscensättningen kan vi vara offer eller förövare. Allt sker omedvetet. Du ser inte den andre eller dig själv. I iscensättningen gör vi det som föräldrarna gjorde mot oss. Vi gör något mot någon så att den personen känner smärta. Förövaren får den andra att känna det vi inte vill kännas vid. *Föreläsning 17 januari 2022, Anki*

Offret å sin sida, är inte i kontakt med sin kraft eller olika handlingsalternativ och tar inte ansvar för de egna behoven och känslorna och kan då hamna i en roll som offer.

Svårigheter i livet uppstår för att vi inte följer och tar hand om våra behov. Kanske prioriterar vi andra människors behov och känslor. När vi inte prioriterar våra behov och känslor förlorar vi kontakten med vårt sanna jag. Dessa känslor återskapas i dina relationer, i uppväxten och i vuxen ålder, i så kallade iscensättningar. Det är känslan man återskapar i iscensättningen. *Föreläsning 19 oktober 2022, Anki*

Bertil Gyllensten förklarar iscensättning med att "vi upprepar svårigheter som funnits innan i livet". *Föreläsning 10 oktober 2023, Bertil*

Iscensättningar är tätt förknippat med anknytning och objektrelationsteorin, vilket kommer beskrivas längre fram i texten.

3.3 Iscensättningens syfte

Iscensättningar har flera olika syften. Iscensättningen vill *medvetandegöra* och dess syfte är att vi blir medvetna om mönster, tankar, känslor, beteenden som kan trigga igång olika iscensättningar. Iscensättningar handlar om att vi omedvetet skapar scenarion och upprepar mönster, situationer och relationer. Du iscensätter gång på gång ditt förflutna i nuet, för att få kontakt med och förlösa de känslor som ligger lagrade i kroppen. På så sätt släpps de destruktiva mönster eller roller som du en gång

byggt upp för att skydda dig, och du får möjlighet att utveckla och bygga upp det sunda och sanna jaget som vi har inom oss. Vi behöver *bearbeta* och *genomleva* för att kunna bryta upprepane scenarier för att sedan kunna gå vidare i livet mot ett mer sant själv. www.serterapi.se/terapi/iscensattningar

I boken "Lysa med eget ljus" av Bertil Gyllensten & Görgen Olsson skriver författarna att ursprunget till våra iscensättningar har sitt ursprung i vår barndoms olika händelser. De menar att det finns ett slags "upprepningsvång" hos människan där hon omedvetet återskapar sätt att uppleva olika scenarier från barndomen, för att försöka hela situationen. De skriver att "Vi skapar, oftast omedvetet, situationer för att nå ursprungliga känslor och behov, så att vi kan känna dem och gå vidare". s 60 Författarna menar att "tillfredsställer vi inte våra behov tillräckligt kommer vi att iscensätta och får därför möjligheten att känna de ursprungliga känslorna i att inte få behovet tillgodosett, vilket vi behöver göra för att kunna gå bortom de beteendemönster som står i vägen. När vi fått kontakt med känslorna och behoven och förstår oss själva bättre agerar vi sundare nästa gång och behöver inte längre iscensätta på samma blinda sätt" *Lysa med eget ljus - Gyllensten & Olsson*

3.4 Befrielse från iscensättning

Hur kan vi då bli fria från att skapa samma iscensättning om och om igen? Först behöver vi bli medvetna om våra iscensättningar för att kunna förändras. Att vi blir medvetna om att vi hamnar i ett mönster om och om igen. Hur ser dessa mönster ut och varför uppkommer dem? Kanske kan vi följa iscensättningen bakåt och hitta ursprungshändelsen till varför den uppkommit till att börja med. När vi hittar roten till problemet så blir det lättare att förändra. Att gå tillbaka blir vägen framåt.

Sedan är det nödvändigt att få genomleva och hela känslan som ligger bakom själva iscensättningen. Det är nödvändigt att "ta" smärtan och gå igenom den.

Därefter kan vi skapa nya beteenden, tex att göra tvärtemot mot innan. Göra på ett nytt sunt sätt, och skapa nya mönster. Iscensättningar är nära förknippade med våra delpersonligheter. Om delpersonligheten tex är den duktiga presteraren, då har personen inte fått uppskattning för den människa som hen är, utan i stället bekräftats för det som presterats. Att vara i prestation blir då viktigt och ett sätt att bli sedd. Personen vill då undvika känslor av att känna sig svag, värdelös, eller osynlig. Lösningen ligger då i att få stanna kvar i just dessa känslor och ta smärtan och skapa en balans i att få vara stark (duktig) och svag. *Föreläsning 17 jan 2022, Anki*

Att medvetandegöra våra mönster och genomleva våra känslor gör att vi hittar nya vägar att hantera situationer som är svåra för oss. Det är genom att medvetandegöra

våra mönster och genomleva våra känslor som vi minskar smärta och lidande i våra liv. www.serterapi.se/terapi/

Det är också viktigt att förstå att i en iscensättning finns det ofta en förövare och ett offer. Genom att titta närmare på vilken roll vi intar, så gör det att vår medvetenhet om oss själva ökar. När vi är medvetna så det blir lättare att välja annorlunda.

Ansvaret i iscensättningen ligger i att ta sin del, inte den andres. *Föreläsning 19 okt 2022, Anki*

Det finns hjälpsamma frågor att ställa till sig själv när man befinner sig i en iscensättning. Hur lyckades jag finna mig här? Vad var min del? Försök ta ansvar för det. Finns det något litet som jag skulle kunna göra annorlunda? *Föreläsning 30 jan 2023 Bertil*

Det kan vara smärtsamt att granska sig själv. För att få hjälp med frisättandet av iscensättningar så kan det vara hjälpsamt att gå i terapi. I terapi uppstår en relation och därmed uppstår också iscensättningar. Iscensättningen kommer således in i terapirummet och kan då behandlas där. "Iscensättningen med terapeuten är en möjlighet för patienten att bli fri" *Det terapeutiska mötet. Gyllensten och Olsson*

Att ha en terapeut vid sin sida kan kännas tryggt och det blir lättare att gå på djupet. Och gärna en SER-terapeut som har olika adekvata verktyg för att komma i kontakt med bortträngda känslor och händelser. SER terapins arbetssätt förklaras lite längre fram.

Sammanfattningsvis så blir vi fria från iscensättningar genom att först och främst medvetandegöra, sedan genomleva och därefter skapa nya sunda mönster och förhållningssätt.

Iscensättningar är alltså en slags påminnelse till individen om känslor och reaktioner i skilda situationer. När hen får möjlighet att reflektera, medvetandegöra, genomleva och utvecklas så tappar iscensättningen alltmer greppet och individen blir friare och sannare.

3.5 Iscensättning och anknytning

John Bowlbys teorier om anknytning bygger på människors basala och biologiska behov av nära relationer, från vaggan till graven. För att våra tankar och känslor ska kunna utvecklas så måste det till ett nära samspel med föräldrar och andra närstående vuxna. Vi behöver den här närheten för att sedan kunna skapa välfungerande relationer med andra. Så kvalitén på den relationen du haft till dina föräldrar påverkar således ditt framtida relationsbyggande. *Föreläsning 5 sep 2022, Anki*

Det finns fyra olika typer av anknytning; trygg, otrygg undvikande, otrygg ambivalent samt otrygg desorganiserad.

Vårt jag skapas i ett socialt sammanhang när vi samspelar med vår omgivning, vi har behov av relation för att skapa ett meningsfullt liv. Genom att den vuxne är känslomässigt tillgänglig och vi blir sedda och mötta gör att vi får en känsla av ett eget själv. Hur anknytningen ser ut beror på föräldrarnas förmåga att hantera känslomässiga utmaningar. När detta brister så skadas tilliten och anknytningen blir otrygg. Vi skapar då som barn omedvetet psykiska försvar och överlevnadsstrategier och tar med oss dessa erfarenheter av vad närhet innebär in i vuxenlivet. Våra tidiga erfarenheter har en förmåga att återupprepa sig genom livet och tenderar att försvåra relationer och umgänge med andra. *Det terapeutiska mötet – Gyllensten & Olsson*

I den trygga anknytningen lär sig barnet att det finns skydd när det behöver, att både positiva och negativa känslor kan uttryckas öppet och omvårdnadspersonen är uppmärksam på barnets olika behov. Alla känslor får finnas.

En vårdnadsgivare som har svårt att härbärgera och förstå barnets känslor, lämnar barnet ensam att hantera känslor som i grunden är övermäktiga. Då skadas tryggheten och det otrygga anknytningsmönstret växer fram. Om föräldrarna distanserar sig när barnet behöver tröst och närhet så leder det till ett otryggt undvikande anknytningsmönster. Barnet får själv försöka hantera sin oro för att undvika smärtsamma avvisanden – anknytningssystemet deaktiveras. Som vuxen styrs den undvikande mer av tankar än av känslor. Det blir ett mönster av känslomässigt avstånd, känslor är inte viktiga. Genom att hålla distans och inte visa sig, är ett sätt att slippa utsättas för att bli avvisad. Dessa personer kan vara sociala och måna om sin integritet. De blir svåra att komma in på livet och de kontrollerar sig själva. De kan verka självständiga, ha gott självförtroende eller vara trygga men under ytan finns rädslor och känslor av ensamhet.

Om anknytningssystemet sätts i gång av föräldrarnas oro och inte styrs av barnets signaler upplever barnet hjälplöshet. Barnet blir upptaget av föräldrarnas reaktioner och blir på sin vakt för att inte mista föräldrarnas uppmärksamhet. De uttrycker sina känslor men kan inte tygla dem och inte heller föräldern kan lugna ner systemet. Anknytningssystemet hyperaktiveras på detta sätt och ett otryggt ambivalent anknytningsmönster är ett faktum.

Den mest allvarliga typen av otrygg anknytning är otryggt desorganiserat anknytningsmönster. Detta mönster präglas av psykisk och fysisk vanvård, missbruk, hot, våld och trauma.

I boken Hemligheten av Josefsson och Linge beskrivs relationsmodellen. Denna modell skapas redan vid 1 års ålder. Denna modell "talar" om för dig vad du kan förvänta dig i relationssammanhang och du tar med dig denna modell ut i livet. Den

påverkar hur du tänker, känner och handlar i relationer. Denna modell är inte statisk och kan förändras om du får tillgång till nya upplevelser. En otrygg anknytning kan då istället bli trygg. *Hemligheten, Dan Josefsson & Egil Linge.*

Ett skadat eller ett otryggt anknytningsmönster har skapats i en relation och kan också helas och läkas i en ny intim, trygg och kontinuerlig relation. Detta genom att medvetandegöra och genomleva sina iscensättningar. Få lov att öva på att göra, säga och genomleva det som inte fick göras med anknytningspersonen. Det finns möjlighet att göra om och göra rätt. *Föreläsning sep 2021, Anki*

3.6 Iscensättning och objektrelationsteorin

Objektrelationsteorin bygger på människans behov av meningsfulla relationer till sina medmänniskor. Det personliga och unika hos människan sätts i centrum. Det lilla spädbarnet innehar ett oefterhärmligt "själv" med en kärna som under gynnsamma förhållanden kan förverkligas och utvecklas. Förälderns viktigaste uppgift och ansvar enligt ORT, är att ge barnet det stöd som behövs för att det värdefulla som finns i barnets innersta ska komma fram och vara vägledande för dess utveckling. Om ett barn inte får det gensvar som det behöver för sitt sanna själv så kommer det trycka undan behovet och förneka, i stället utveckla dess motsats, det falska självet. *Den fängslade verkligheten – Patricias Tudor-Sandahl 2004.*

3.7 Iscensättning och regression

Enligt SAOL betyder ordet regression tillbakagång eller återgång. svenska.se Regressionsterapi är en visualiseringsmetod där klienten får möjlighet att gå tillbaka till ett känslominne som hen upplevt tidigare i livet eller i ett annat liv. För att komma framåt och utvecklas så kan det vara nödvändigt att först gå bakåt i tiden. Det obearbetade kan ligga långt inne i oss i vårt omedvetna. I regressionen framträder detta. Efter bestämt fokus så sätts klienten i djup avslappning och med hjälp av frågor från terapeuten så framkallar klienten själv sina inre bilder, bilder som finns i det omedvetna. Syftet med regressionen är att medvetandegöra och att genomleva känslan. Detta leder i sin tur till nya strategier och lösningar för att leva ett mer sant, utvecklande och autentiskt liv. www.serterapi.se/terapi/regressionsterapi/

Eftersom iscensättningen sker i det omedvetna och vi inte riktigt är medvetna om vad som sker så är regressionen ett användbart verktyg för att komma i kontakt med bortträngda känslor, minnen, och behov. Regressionen luckrar upp det omedvetna och låter det komma upp till ytan.

3.7 Iscensättning och EFB

EFB står för Energy Flow Breathing, eller på svenska Energi Flödes Andning. Liksom regression är detta en terapiform som lärs ut på SER-akademin vid utbildning till samtalsterapeut. I EFB är andningen central och inom SER-terapi har kroppsterapi en särskild ställning.

Andningen har en alldeles speciell kraft och förmåga att läka och komma i kontakt med känslor och minnen som lagrats i kroppen. "Andningen har direkt inverkan på kroppens kemi som i sin tur direkt påverkar tankar, känslor och kroppsreaktioner. Därför kan man påstå att andningen har direkt inverkan både på kroppen och sinnet". *Livets källa – om andningens kraft och förmåga att läka. Gunnel Minett Sid 129*

EFB är en djupgående andningsmetod och precis som regressionen, ett kraftfullt verktyg för att komma i kontakt med känslor, minnen och behov. Metoden kan utföras enskilt eller i grupp. Terapeuten vägleder klienten genom att variera andningen samtidigt som kroppen sätts i sk stresspositioner, där armar, ben och huvud placeras på ett speciellt sätt. Genom att fokusera på andningen och kroppen, så kopplas våra medvetna intellektualiserade tankar bort och omedvetna känslominnen kopplade till olika upplevelser och händelser i tidigare i livet får möjlighet att träda fram. Trauman och känslominnen som vi inte har bearbetat hålls kvar i kroppen som kroppsspänningar. Dessa spänningar skapar blockeringar och hämmar vårt naturliga flöde i kroppen. Denna andningsteknik öppnar upp kontakten mellan kroppen och psyket. Det omedvetna blir medvetet och känslor synliggörs, samtidigt som spänningar och låsningar i kroppen frigörs och kan lösas upp. Detta ger en läkande effekt för kropp och själ.

3.8 Iscensättning och visualisering

Visualisering är en mental teknik och handlar om att skapa en inre bild eller film om vad du vill ska hända. Om regression handlar om att gå tillbaka så handlar visualisering om att föreställa sig hur något skulle kunna bli. Att tänka i bilder är mer effektivt än med ord och din högra hjärnhalva bjuds in i processen. Att se sig själv göra något i sin inre syn kan vara ett effektivt redskap när vi vill framåt och skapa nya vägar i livet.

4 Metod

För att öka min kunskap om iscensättningsperspektivet så har jag hämtat information från vår kurslitteratur under utbildningstiden till SER-terapeut, under åren 2021-2023. Även annan relevant litteratur har använts.

Olika föreläsningar under utbildningens gång har också bidragit till ny kunskap i ämnet.

Ett redskap har varit regressioner.

En annan metod är EFB – Energy Flow Breathing.

Olika visualiseringar har också hjälpt till med att klargöra och förtydliga vilka iscensättningar som är aktuella för mig.

Kontinuerliga dagboksanteckningar under utbildningen har också ökat insikten om personliga iscensättningar.

Även internet har varit en hjälpsam källa till information.

5 Resultat

I resultatet väljer jag att kategorisera vilka lärdomar som känns viktigast för mig och som jag erhållit från regressioner, EFB, visualiseringar och dagboksanteckningar.

5.1 Regression

- En svår händelse från barndomen dyker upp i regressionen. En situation där jag var utsatt och kände mig väldigt rädd och maktlös. I regressionen så lyckas jag ändra det faktiska händelseförloppet, till min favör. Jag gör mig själv kraftfull, initiativrik och beslutsam. Jag tar över makten i stället för att styras av känslan av maktlöshet. Jag tar mig själv i handen och säger nej och stop. Här går min gräns. Tankar om hur den här händelsen påverkar mitt liv idag kommer upp efter regressionen. *19 sep 2021*
- Jag är en kvinna som går omkring bland andra, människor. De ser mig inte. Jag går bredvid dessa tysta människor. Känslan är att vara ensam och inte sedd. *21 sep 2021*
- I två olika regressioner har jag mött samma man. Jag var mannen. Han är bedrövad, känner en djup känsla av fatalt misslyckande. Han har ansvar och har inte presterat, hans familj är utan mat och han känner sig ansvarig och det är förödande. En känsla av att allt hänger på mig. Familjen svälter, antagligen till döds. *13 nov 2021*
- Regression med temat delpersonlighet. Delpersonligheten är en gumma som stretar emot eftersom hon inte vill att jag ska bli besviken. Det går inte, säger hon och vill skydda mig från besvikelse. Känslan i regressionen är att inte vara sedd, att vara ensam och att inte tillåta sig ha förväntningar eller drömmar. Gumman transformeras till en delfin som är glad och trygg. *18 jan 2022*

5.2 EFB

- Möte med min pappa och mig själv i vuxen ålder. Temat är saknad, övergivenhet, försoning och förlåtelse. *25:e sep 2023.*
- Möte med mig själv som 4 åring. Temat är en känsla av att försöka klara mer än vad jag klarar av, övergivenhet och rädsla. Får möjlighet att ta hand om mig själv och mina rädslor, blir buren, sedd, tröstad och omhuldad av mitt vuxna jag. *25:e sep 2023*
- Möte med en släkting. En relation som haltar ibland, där jag är den starka hjälparen och inte själv kan bli mött. Det blir uttröttande och tar en del energi. I stället så håller jag nu kvar min egen energi. Jag blir en skalbagge. Skalet skyddar mig och hjälper mig att hålla kvar min energi och kraft inom mig. *10 okt 2023*
- I min sista EFB är jag en kraftfull person som med iver och förväntan är redo att lämna det som varit och gå vidare i livet. På väg mot något, med en stor känsla av frihet, kraft, mod och glädje. Starka positiva känslor. *11 okt 2023*

5.3 Visualiseringar

- Möte med min delpersonlighet, Fixaren. Fixaren är den som tar initiativ och ser till att saker händer. Denna delpersonlighet bär på en rädsla att saker inte ska bli av. Således är det bäst att själv sätta i gång och se till att det blir gjort, vilket är uttröttande. Sedan kommer Hippiemuppen gående. Denna delpersonlighet tar den lätta vägen och njuter av livet men är samtidigt ganska ansvarslös. Detta möte ledde till att fixaren och hippiemuppen smälte ihop till ett ljus och blev ett. *13 sep 2022.*
- En visualisering där trötthet, kämpande, otillräcklighet och förvirring var i fokus. Också en motvilja mot kämpandet. Visar mig vikten av att vila och ge upp kampen. En hjort uppenbarar sig, kikar på mig och ger mig en lugnande blick. *24 mars 2023*

5.4 Dagboksanteckningar

- Julfirande med släkten. Blir sjuk på julafton och är sjuk hela julen. Känner en känsla av utanförskap och övergivenhetskänslor. *27:e dec 2022*
- Spenderar tid med en god vän på ett spa. Ett samtal uppstår där jag blir tillrättavisd och avspisad i samtalet. Jag blir då tyst och rädd. Rädd för att göra eller vara fel och rädd för vilka känslor som väcks av att vara avvisad. I stället för att fråga mer, så sluter jag mig i mitt skal. Jag känner en tydlig känsla av skam. Denna känsla hänger i länge eftersom den här personen är en väldigt viktig människa i mitt liv. *14 feb 2022*
- Iscensättning, med god vän. Jag behöver göra en gränssättning för mitt inre barn som blir oroligt och triggat av en osund relation som vännen är inne i. Jag känner både lättnad och oro efteråt. Det är inte helt naturligt för mig att våga säga till när något skaver. Tankar om personen står kvar om jag visar vem jag är, eller blir jag straffad och utesluten? Jag bär på en rädsla för konflikter, och att bli avvisad, bortvald eller lämnad. *17:e feb 2022*
- En iscensättning uppstår när jag besöker doktorn på vårdcentralen. Vi har olika sätt att se på vad jag behöver. Först uppstår en gammal känsla av maktlöshet, besvikelse och att inte få det jag behöver, sedan en känsla av kraft, att DET ska i alla fall doktorn inte bestämma! Jag sätter en gräns för mig själv och vad jag klarar av och jag tar ett eget beslut som är det bästa för mig. *26 jan 2022*
- Två stora iscensättningar som pågår samtidigt och handlar till mångt och mycket om samma sak. Det handlar om att bli orättvist behandlad och skapa upprättelse för detta. Samtidigt kämpar jag med att hålla alltför mycket skuldkänslor ifrån mig, att jag skulle förstått bättre och att det är mitt eget fel. Att bli orättvist behandlad triggas eftersom jag har en del erfarenhet av det som barn. Allt detta väcker ilska att inte bli bemött, och jag behöver kämpa för en lösning. Det ligger på mig att kämpa och ta ansvar. Jag behöver här vara obekvämd och inte ge mig. Lösningen blir att ta emot hjälp. *7 maj 2022*

6 Slutdiskussion

Det kom under utbildningen upp tydliga iscensättningar som klargjorde olika omedvetna förhållningssätt och mönster som jag har gentemot mig själv, andra människor och världen. Jag kan se att det handlar om olika teman som följt mig genom livet.

Dessa teman handlar om **gränser, ensamhet, skuld/skam, maktlöshet samt överutvecklad ansvarskänsla.**

Gränser

Mycket av det som kommit upp under utbildningens gång har handlat om gränssättning på olika sätt. Gränser gentemot min omvärld och även för mig själv. Jag har haft svårt att sätta gränser för mig själv och andra. Jag förstår att jag har varit rädd för att inte vara älskad och bli övergiven om jag sätter gränser. Detta har gjort mig utmattad på olika sätt. När jag var barn så blev jag så väl omhändertagen när jag var sjuk och fick då mycket omsorg. Då blev jag sedd. Kanske är det så att jag som haft mycket förkylningar "skapar" mina förkylningar för att få lite andrum och få vara svag och omhändertagen? Nu när jag blivit medveten om att det kan vara så, så märker jag att jag någon dag innan jag blir sjuk kan tänka att nu orkar jag inte mer, jag behöver en paus och det är precis som att kroppen ger mig en förkylning för att få kunna vila. För att undvika att bli sjuk så behöver jag stoppa mina göranden mycket tidigare. Jag behöver vara noga med att värna om min kraft och vara varse om vilka personer som tar och vilka som ger energi. Bra att vara medveten om detta.

Under uppväxten så blev jag både känslomässigt och fysiskt övergiven av mina föräldrar. Detta har under livet hindrat mig från att uttrycka känslor och behov. Jag har under utbildningens gång fått öva på att vara obekväm och få uttrycka var mina gränser går. Jag har övat både gentemot nära vänner samt mot människor jag inte känner så väl. Det har varit en utmaning på olika sätt. Gentemot nära vänner kändes insatsen som stor. Tänk om de drar sig undan och inte vill ha med mig att göra när jag uttrycker vad som är viktigt för mig? Men jag kom till en punkt när jag inte hade något val, jag behövde få göra detta, annars så svek jag mig själv. Lyckligtvis så togs det väl emot och vänskapen tom fördjupades efter detta.

Ensamhet

Under barndomen och uppväxten kände jag mig ensam och lämnad till mig själv med oupptäckta känslor och för mycket ansvar. Detta har jag burit med mig. Ensamheten blev tydlig vid regression. Några privata iscensättningar uppstod under utbildningens gång och det var goda tillfällen att öva på att be om hjälp. Det var skönt och det blev lättare att hantera det som behövde klaras upp.

Skuld/Skam

Jag upptäckte i en iscensättning som var särskilt smärtsam att jag har en tendens att ta på mig skuld och skam i relationer. När jag växte upp så upplevde jag psykisk misshandel på så sätt att jag fick höra om och om igen hur dålig jag var om jag gjort något fel. Jag utsattes också för silent treatment som kunde vara i flera dagar. Om jag till slut kapitulerade och tog hela ansvaret så blev det bättre. Jag lärde mig att den psykiska misshandeln fick ett slut om jag tog på mig allt ansvar och bar hela skammen. Dessa händelser talades det aldrig högt om, utan detta var något som jag fick hantera ensam. Det blev tydligt i mina iscensättningar att jag bär alldeles för mycket ansvar i relationer, och särskilt om det blir en konflikt. Då har jag återupprepat detta mönster med att ta på mig skulden och jag har känt mig som en dålig person som inte bara gjort fel utan även är fel. Detta har skapat oro och rädsla i mitt liv. Jag ser tydligare nu när mitt inre barn kommer fram och behöver min omsorg och min kärlek, detta för att undvika att gå i affekt och känna mig oönskad eller övergiven. Det är viktigt att skilja på sak och person. Man kan göra fel, men man är aldrig fel som människa.

Maktlöshet

Jag har burit på en känsla av att inte vara tillräcklig. Jag har höga krav på mig själv, att jag ska vara duktig och gärna kunna saker på en gång. Det här duktighetskomplexet har hindrat mig från att våga prova olika saker i livet. Rädd för att misslyckas men också ibland rädd för att ta beslut. Osäkerheten att välja "fel" i livet har gjort att jag känt mycket maktlöshet. En slags inlärld hjälplöshet. Att jag inte har en verklig möjlighet att påverka. Tror att det har att göra med att jag blev orättvist behandlad. Jag har fått öva på att ta mina egna beslut, att våga ta plats med den jag är och mina behov och känslor. Jag har också fått öva på att lägga rädsla för besvikelse åt sidan och våga drömma och ta steg mot det jag vill och önskar förverkliga i livet. Jag märker att jag dras till människor som har lätt för att ta beslut och blir inspirerad av det, och jag märker att jag allt mer blir en sådan människa.

Jag ser hur gränssättning för mig hör ihop med känslor av maktlöshet samt (o)förmågan att fatta beslut. Jag upplevde inte en känsla av egenmakt och att ha riktig tillgång till mig själv och min förmåga som barn, sedan har det fortsatt. Att våga lita på mig själv. Att jag får ta den platsen och själv välja, i stället för att bli styrd eller påverkad av andra. Att våga ha egna drömmar och förväntningar på livet. Jag ser hur jag många gånger genom livet har tillåtit att lägga min kraft och mina beslut i andras händer. Sorgligt, men också förståeligt.

I en regression som handlade om ett traumatiskt barndomsminne så blev det tydligt att den maktlösheten som jag kände som barn även har präglat en stor del av mitt vuxna liv. Jag kan koppla detta till svårigheter att ibland stå upp för mig själv. Att vara där för mig själv. Men också att våga sätta en gräns för vad som inte är okej, och låta

min röst bli hörd. Att jag kunde ändra scenario under regressionen var viktigt för mig. Det blev en stund av revansch och upprättelse för det lilla barnet. Jag kan inte ändra på det som hände men det kändes skönt att mitt lilla inre barn i regressionen togs om hand av mitt vuxna jag. En stark symbolisk handling men också viktigt inför framtiden när jag nästa gång behöver stå upp för mig själv i vuxen ålder.

Överutvecklad ansvars känsla

Jag har haft svårt att be om hjälp eftersom jag har varit van vid att få ordna med saker själv. Detta har varit väldigt uttröttande. Jag har nu förstått att jag kan be om hjälp och lämna över en del ansvar och att jag behöver prioritera vila och återhämtning för att vara i min kraft. När jag mötte mina delpersonligheter fixaren och dess motsats, hippiemuppen, så blev det så tydligt för mig att jag behöver fortsätta att sätta gränser för vad jag mår med. När fixaren eller hippiemuppen går till överdrift så blir det destruktivt, jag behöver balansera dessa båda. Syntesen och lösningen är att låta fixaren ta det lugnt emellanåt och omfamna min inre hippiemupp. Jag tar mycket socialt ansvar i olika gruppkonstellationer. Ibland för mycket. Det blir tungt. Jag kan få tillåta mig själv att bara vara, och låta initiativen komma. Och gör de inte det, så kan jag leva med det också.

Utifrån objektrelationsteorin kan jag se hur jag i tidig ålder utvecklade ett falskt själv. Detta för att jag var tvungen att trycka undan mina egna behov och känslor. Jag hade inga förebilder som jag kunde ta rygg på när det gällde att uttrycka mina innersta tankar, behov och känslor. Min omsorgsperson klarade inte av att hantera sina egna känslor så mitt jobb blev att kontrollera mina och försöka leva upp till omsorgspersonens förväntningar och krav. Min innersta kärna, mitt sanna själv, fick inte plats. På olika sätt genom utbildningen har jag verkligen känt hur mitt sanna själv har fått lov att finnas till och ta sin rättmätiga plats. Det har på ett djupt plan berikat mig som person och mitt liv i stort. Jag har fått bättre överblick om vem jag är, hela vägen in i den djupaste kärnan av mig själv.

Jag förstår nu att jag som barn utvecklade en otrygg anknytning. Av det undvikande slaget. Jag fick aldrig lära mig att uttrycka mina känslor och få ta plats med dessa. Jag stoppade undan mina känslor och hittade bekräftelse i att vara en duktig och presterande flicka i stället.

Som tur är så behöver anknytningstypen inte vara beständig. En otrygg anknytning kan med rätta förutsättningar skifta till en trygg anknytning. I och med att jag tidigt i mitt liv träffade en man med trygg anknytning så har jag fått öva på att vara mig själv

och uttrycka behov och känslor utan att bli avvisad eller övergiven. Detta har gjort att jag nu känner att jag har ett annat tillhörande och en trygghet i livet.

Under utbildningens gång, så har tre olika djur dykt upp och hjälpt mig vidare. Det låter lite knepigt när jag skriver det, men har man gått utbildningen så förstår man... Det första mötet var med en hjort och det andra mötet var med en uggla och den tredje en skalbagge. I boken Djurens språk, så står det att hjorten uppmuntrar till att känna stolthet och lita på den jag är. Ugglan uppmanar till att göra bruk av min egen visdom, att föra min visdom och tradition vidare i skrift eller tal. Skalbaggen symboliserar andlig utveckling, att förbereda sig och vara på väg till något nytt. På något sätt kändes budskapen från djuren viktiga och något som jag innerligt behövde. Att lita på den jag är, det jag har att komma med samt att jag är på väg.

Djurens språk – Carina Solöga.

Min sista EFB symboliserar för mig förändringen och kraften som utbildningen fört med sig. Temat i andningsövningen var utveckling, pånyttfödelse, frihet, kraft, styrka, glädje och mod. Jag känner mig mer hel och sann som människa och ser med tillförsikt och glädje fram emot framtiden.

7 Käll och litteraturförteckning

Litteratur

Att erövra sitt liv - Jean Jensen 1996 s.36

Det terapeutiska mötet - Bertil Gyllensten & Görgen Olsson 2013

Den fängslande verkligheten - Patricias Tudor-Sandahl 2004

Djurens språk – Carina Solöga 2006

Hemligheten - Dan Josefsson & Egil Linge 2008

Utvecklingspsykologi - Havnesköld, Risholm Mothander 2002

Livets källa - om andningens kraft och förmåga att läka. Gunnel Minett 2003 s. 129

Lysa med eget ljus - Bertil Gyllensten & Görgen Olsson 2013

Terapins gåva - Irvin D Yalom 2003 s.121

Internet

www.serterapi.se/om_oss)

www.serterapi.se/terapi/)

www.serterapi.se/terapi/iscensättningar

www.serterapi.se/terapi/regressionsterapi/

www.svenska.se

Föreläsningar

Föreläsning 20 sep 2021, Anki Persson

Föreläsning 5 september 2022, Anki Persson

Föreläsning 17 januari 2022, Anki Persson

Föreläsning 19 oktober 2022, Anki Persson

Föreläsning 10 oktober 2023, Bertil Gyllensten

Föreläsning 30 januari 2023, Bertil Gyllensten

Dagboksanteckningar

Regression, 19 sep 2021

Regression, 21 sep 2021

Regression 13 nov 2021

Regression 18 jan 2022

Visualisering 13 sep 2022

Visualisering 24 mars 2023

Visualisering 25 mars 2023

EFB 25 sep 2023

EFB 10 okt 2023

EFB 11 okt 2023

Anteckning 26 jan 2022

Anteckning 14 feb 2022

Anteckning 10 okt 2022

Anteckning 27 dec 2022

