

## *Hur uppstår ångest och hur kan vi läka med hjälp av SER – terapi?*



**Skriet – Edvard Munch**

### *Ångest*

*Ett svart hål i mitt inre av oro och smärta,*

*har byggt bo på en plats nära ett hjärta.*

*Vad är detta svarta hål som får mig att vilja lämna min kropp?*

*Smärta och åter smärta inger mig inget hopp.*

*Snälla någon hjälp mig att strida.*

*Livet är för kort för att genom det lida.*

*| Marie*

Författare:

Marie Eriksson

SERvt23

Perstorp 2024

## *Sammanfattning*

Jag har under större delen av mitt liv levt med oro och ångest och detta har påverkat precis allting som jag varit med om och upplevt genom åren. Det har begränsat mig enormt mycket och det känns som att jag aldrig har fått chansen att leva det liv som jag önskat.

Det tog många år innan jag till slut sökte hjälp, psykologerna avlöste varandra och medicin sattes in. Jag har dock alltid haft en tro och en önskan om att klara mig utan medicin, att kunna stå i min egen kraft, Jag förstod att min barndom på många sätt varit traumatisk och jag tappade bort mig själv för att anpassa mig efter föräldrarna. Vi kan inte förändra det vi upplevde som barn men som vuxen är vi skyldiga att ta hand om och läka det som behöver läkas.

Efter att jag gått min utbildning till SER -terapeut så har jag fått med mig fantastiska verktyg som jag kan ta till som hjälp för att lösa upp dom blockeringar som satt sig i kroppen, att medvetandegöra för att kunna frigöra sig, att inte bara samtala utan också ta del av och få kunskap om andra metoder för att kunna känna och genomleva det som känns, att få tillgång till sitt inre.

I dag mår jag så mycket bättre och nu vill jag dela med mig av den resa jag gjort sedan jag började min utbildning till SER – terapeut. Jag har aldrig känt mig så fri som nu och det är aldrig försent, jag är ett levande bevis för det. Livet ska ju levas inte bara överlevas.

# Innehållsförteckning

## Innehåll

<i>Inledning</i> .....	4
<i>2 Syfte och frågeställningar</i> .....	8
<i>3 Metod</i> .....	8
<i>4 Bakgrund</i> .....	8
<i>4.1 Iscensättningar</i> .....	12
<i>4.2 Det inre barnet</i> .....	14
<i>4.3 Anknäpningsteori</i> .....	15
<i>4.4 Objektrelationer</i> .....	16
<i>4.5 Skuggan</i> .....	18
<i>5. Resultat</i> .....	19
<i>5.1 Vad är ångest</i> .....	19
<i>5.2 Hur kan barndomen påverka uppkomsten av ångest?</i> .....	19
<i>5.3 Har man lättare få ångest som HSP (Highly Sensitive Person) ..</i>	20
<i>5.4 Hur kan man använda sig av SER terapi för att läka och hantera ångest?</i> .....	22
<i>6. Diskussion</i> .....	23
<i>Källförteckning</i> .....	27

## *Inledning*

Jag har valt att skriva om ett ämne som berör mig väldigt mycket, och det är ångest och ångestproblematik.

Jag har egentligen aldrig fått någon riktig diagnos, men det rör sig sannerligen om GAD som står för Generaliserat ångestsyndrom.

Jag känner också att det är en form av existentiell ångest som jag burit på.

Jag var inte gammal då jag första gången upplevde jobbiga känslor, men det var först i 20 – års ålder som jag för första gången sökte professionell hjälp, jag hade då varit dålig till och från under många år, och jag levde ett mycket begränsat liv på grund av detta.

Jag kom till en psykoterapeut och berättade min historia och jag blev då rekommenderad att börja med antidepressiva.

Har egentligen aldrig varit ett "fan" av att ta dessa piller men just då så såg jag ingen annan utväg.

Jag kommer ihåg att jag mådde mycket sämre under insättningen, jag fick ökat ångestpåslag, jag fick krypningar i kroppen och jag svettades mängder. Jag drabbades också av libido vilket innebär minskad eller ingen sexlust alls och i mitt fall helt utebliven orgasm.

Men efter några veckor så vände det och det var som att ångesten sakta lämnade min kropp och jag gled in i ett lyckorus.

Det kändes som att mina tankar och känslor stabiliserades och blev inte lika intensiva som innan och det kändes som jag fick ett andrum.

Jag kunde börja göra saker där jag känt mig otroligt begränsad som att vara ute bland människor, gå på disco, dejta och göra saker som tidigare hade varit otroligt påfrestande och nästintill omöjligt för mig.

När jag var runt 23 år så träffade jag en kille och efter en tid så blev jag gravid. Jag pratade då med läkaren som hade hand om min medicin och då sa hon att jag genast skulle sluta ta den.

Här började ett mindre helvete, för när medicinen gick ur kroppen så kom mitt gamla mående tillbaka och det blev en enorm stress för mig att åter känna detta så starkt precis som innan.

All min trygghet försvann, och jag kände mig så ensam och övergiven i detta, en stor sorg och ledsamhet och jag frågade mig alltid "varför jag"? Dessutom så avslutades graviditeten i ett missfall och allt blev sanslöst jobbigt. Det tog slut med killen efter eget beslut och nu var jag tillbaka på ruta ett.

Jag orkade inte känna denna ångest och jag började åter med medicinen men denna gången fick jag inte alls den effekt som jag hade haft innan.

Det är ungefär vid denna tidpunkt som min inre resa börjar och jag inser att jag behöver hitta svar på varför jag har sådan fruktansvärd, hemsk och vidrig ångest.

Jag minns att jag kände och upplevde då att min mamma var min enda trygghet, men med mitt inre arbete skulle det senare visa sig att så var inte fallet.

Jag började gå i terapi för att hitta någon form av lösning och hopp i allt detta, och det är många terapeuter som har passerat under mina nu 58 år.

Under några år så gick jag hos en och samma terapeut och vi pratade och pratade men ångesten ville inte ge med sig, och jag minns så väl att hon vid ett tillfälle sa att:

- Jag förstår inte varför du fortfarande känner som du gör, vi har ju pratat om din barndom, uppväxt och allt och du mår fortfarande dåligt, jag kan inte förstå det.

Jag är helt säker på att detta fick mig att känna mig än mer onormal och konstig och funderade såklart över vad det var för fel på mig.

Utöver detta så hade jag svår PMDS (premenstruellt dysforiskt syndrom) vilket gjorde att under menssen så förvärrades mina depressiva symtom dramatiskt och mitt inre känsloliv blev otroligt jobbigt att hantera under dessa perioder. Symtomen kan liknas vid en depression.

Jag blev arg, ledsen, förtvivlad och (utåt agerande, när jag var i något förhållande), mitt inre gick inte att styra och allt var bara kaotiskt.

Jag mådde om än ännu sämre under dessa perioder.

Jag arbetade i vården och på jobb kunde jag gömma mig bakom en mask för att skydda mig själv och mitt inre, så jag visade mig alltid glad, sprallig och positiv och drog en massa skämt.

Jag gav också otroligt mycket av mig själv till mina vårdtagare.

Den masken bar jag med mig överallt för jag klarade inte visa hur jag verkligen mådde och visste inte heller själv vem jag var bakom denna påklistrade fasad.

Så här såg mitt liv ut under många år och det var mediciner in och ut, terapeuter och andra metoder som EFT (Emotional Freedom Technique) som är en akupressurteknik som kombinerar uråldrig kinesisk medicin med modern psykologi.

Man knackar på specifika punkter på kroppen, även kallat meridianpunkter. Ingenting hjälpte, eller så var jag bara inte mottaglig.

Vändpunkten i mitt liv kom den 14/11 – 2014

Jag hade då länge gått med en inre oro och en stress som var svår att hantera. Att jobba på en demensavdelning och samtidigt känna det så här gick inte längre.

En dag på jobb så bar inte benen mig längre och det kändes som att hela jag gav upp.

Jag fick sätta mig ner och mina arbetskamrater försökte lugna mig, men jag skakade och hela mitt inre kändes som en orkan, alla känslor löpte amok och jag tappade helt kontrollen över mig själv.

I dag kan jag se att detta var helt nödvändigt för att på riktigt kunna påbörja min resa mot läkning.

Jag gick hem och blev långtidssjukskriven på heltid.

Jag levde i en relation och det tog såklart hårt på min sambo som fick stötta mig i detta.

Det blev så illa att han också fick sjukskriva sig för utmattning så där gick vi på varandra i 9 månader innan han så sakta återgick till jobb igen.

För mig det tog ca 4 år innan jag kom igång jobba på riktigt igen.

Det var under denna perioden som jag kom i kontakt med en SER – terapeut

Hon blev min trygghet i detta mörker av kaos och jag är så innerligt tacksam för att hon fanns där för mig.

Jag ville oftast prata av mig när vi träffades och jag minns hur ledsen och stressad jag var varenda gång vi sågs, men hon fick mig att börja se inåt och leta svaren inom mig själv.

Hon fick mig också förstå att jag har en HSP personlighet, vilket innebär att jag har ett känsligare nervsystem än vad dom flesta har.

Vi gjorde någon regression och jag minns att jag tog mig till min mormor och morfars hus, kunde se hur det såg ut och kände kaffedoften.

Vi hade också någon session där vi gjorde EFB andningen  
Jag minns att jag tyckte det kändes väldigt utlämnande att ligga i den ställning som man gör, jag hade svårt att slappna av och kände mig ganska utsatt.  
Något att faktiskt tänka på när man ska leda någon annan i denna session.

Det var ändå vid dessa tillfällen som jag kände att det inte hjälpte att bara prata, jag behövde få kontakt med min kropp och mitt inre, inte bara leva i huvudet som jag gjorde.

Jag hade helt enkelt stängt av mina känslor under så många år och detta att få uppleva den inre världen var som helt nytt för mig och nya vägar och dörrar öppnades.

Här kom även yogan in i mitt liv, då min terapeut hade utbildat sig i kundaliniyoga.

I början var jag så full av inre stress att jag hade svårt att bara sitta på mattan, och jag grät och mådde så förtvivlat dåligt.

Detta blev bättre med tiden.

Det var med all min erfarenhet kring detta med dåligt mående och alla år som jag faktiskt kämpat med detta som mitt intresse för att själv bli samtalsterapeut växte fram.

Mitt gedigna intresse för andra människor, att kunna se och förstå varför vi människor har blivit som vi är.

Det var ett otroligt stort och även modigt beslut av mig att söka in till denna utbildning, men det var absolut något av det bästa jag har gjort.

Att få upptäcka, få förståelse och kunskap kring varför man har ångest och mår dåligt och vad som döljer sig bakom det, att kunna fördjupa sig i detta tack vare utbildningen.

Den har hjälpt mig otroligt mycket och jag har nu haft styrkan att kunna bryta gamla invanda familjemönster, lärt mig följa mina känslor och behov. Framförallt så har jag visat min son att det enda rätta är att vara sann mot sig själv, att följa sitt hjärta. Min förhoppning är att det nu kommer bli bättre för nästkommande generationer.

## *2 Syfte och frågeställningar*

Mitt syfte med denna uppsatsen är att kunna kartlägga och förstå hur ångesten uppkommer från första början, hur barndomen kan påverka oss så att vi blir tvungna att ta till vissa strategier som försvar för vår överlevnad. Hur man som högekänslig behöver lära sig att förhålla sig till denna personlighet. Jag vill kunna påvisa att det finns hjälp att få för att komma till egna insikter och förståelse kring sitt liv och jag vill så gärna kunna förmedla hopp till andra som mår dåligt och som inte hittar någon väg ut.

Så här följer några frågeställningar som jag vill fördjupa mig i:

- Vad är ångest?
- Hur kan barndomen påverka uppkomsten av ångest?
- Har man lättare att få ångest om man är en HSP?
- Hur kan man använda sig av SER -terapi för att läka och hantera ångest?

## *3 Metod*

Denna uppsats skriver jag utifrån den kurslitteratur jag har läst samt från föreläsningar som vi haft på vår utbildning till SER – terapeut. Jag har hittat information på internet, delar också egna erfarenheter och upplevelser.

## *4 Bakgrund*

”SER terapins grundsyn är följande:

” Utifrån vårt synsätt så måste vi bearbeta dom känslor som vi som barn tryckt undan.



Våra psykologiska mönster, handlingar och relationer kan inte förändras på ett hållbart sätt om vi inte bearbetar den känslomässiga smärtan vi en gång förtryckt.

Terapin och utbildningen handlar både om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan”

I den SER – terapeutiska processen arbetar vi integrativt.

Det innebär att man kombinerar olika metoder och psykologiska teorier.

Vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och terapi.”

([www.serterapi.se/broschyr 2023-03-19](http://www.serterapi.se/broschyr-2023-03-19)) text Anki Persson

**Vi ser människan** som en helhet med:

Kropp

Behov

Tankar

Känslor

Själ

I relation med andra där allt påverkar vartannat (Gyllensten och Olsson)

SER – Terapi står för

## **(S) – Samtalsterapi**

Samtalet är grunden i terapin och fokus är att bearbeta sina känslor b.la sorgearbete och bli medveten om sina iscensättningar (förklarar vad en iscensättning är längre ner)

Förståelse vad som händer i ditt liv och vad du kan göra för att förändra det är en viktig del av samtalet.

## **(EFB) – Energi Flow Breathing**

”Denna metod skapades 1984 av leg psykoterapeut Bertil Gyllensten och terapeuten Nenne Holm, som en psykoterapeutisk kroppsterapi.

EFB är en kombination av djupandning, stresspositioner (bioenergetikterapi) och mindfulness.

EFB går förbi vårt medvetna själv och öppnar upp kroppens naturliga visdom och behov.

Metoden löser upp stress, trauman och spänningar som sitter i kroppen. Den kan hjälpa mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem. Den kan också förbättra tillståndet i kroniska sjukdomar, som ibland förvärras av stress.” ([www.serterapi.se/broschyr 2023](http://www.serterapi.se/broschyr-2023)) text Anki Persson

## **Regression**

”Regressionsterapi är en visualiseringsmetod\*) där man arbetar med att genomleva känslor, möta eller se grundorsaken till varför man har olika reaktioner (känslor, tankar och beteenden).

Många av svaren vi söker, som har att göra med vår livssituation och våra relationer kan vi hitta inom oss, i vårt undermedvetna.

Som terapeut hjälper vi till att plocka fram detta under djup avslappning och med vägledning.

Terapeuten styr så lite som möjligt, för att klientens egna bilder ska kunna komma upp.

Regressionsterapin kombinerar symbolisering, att möta och genomleva dina iscensättningar i nuet och minnen från det förflutna.

I regressionen kan du uppleva dina barndomsminnen, fantasivärldar, dina iscensättningar, och det vi kallar symboliska liv, detta är ett scenario som symboliserar något du behöver se och genomleva som har med din nu – situation att göra.” ([www.serterapi.se/broschyr 2023](http://www.serterapi.se/broschyr-2023)). text Anki Persson

## **Inre guidade resor**

”Inre guidade resor har ett syfte och en viss styrning (jämfört med regressionsterapi), de inre resorna kan handla om att se sitt inre barn, sina delpersonligheter, hur man tar hand om sina behov, sin kropp, möta och genomleva sina känslor och iscensättningar, att hitta sitt inre lugn, kraft mm.” ([www.serterapi.se/broschyr 2023](http://www.serterapi.se/broschyr-2023)) text Anki Persson

## **Bild -, Dröm och Symbolterapi**

”I bild-, dröm och symbolterapi så arbetar man med att medvetandegöra och se omedvetna processer.

I symbolspråket får man kontakt med känslorna.

Symbolbilder hjälper till att uttrycka det utsagda när orden inte räcker till och integrerar det bortträngda.

\*) visualisering= åskådliggöra med hjälp av bilder (i vårt inre)".  
([www.serterapi.se/broschyr 2023](http://www.serterapi.se/broschyr_2023)) text Anki Persson

## Iscensättning

En viktig del i utbildningen är att lära sig vad en iscensättning är:

"Du skapar scenarion i dina relationer med andra människor.

Du skapar dessa situationer omedvetet för att du behöver bli medveten om dina egna beteenden, känslor och tankar och för att lära dig hantera dig själv i din relation till andra.

Syftet är att du ska få möjlighet att hantera dessa scenarion på ett nytt sätt tills du inte längre är rädd för att stå upp för dig själv och sätta gränser".

([www.serterapi.se/broschyr 2023](http://www.serterapi.se/broschyr_2023)) text Anki Persson

Anki Persson, som är rektor och grundare av Akademin för SER terapi, menar att Iscensättning – är livets egen terapimetod

\*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 hantera det i enlighet med det "sanna / sunda " jaget.

/Anki Persson

Det är ju så att SER – terapins grundsten bygger på det vi som barn har upplevt och hur vårt känslomässiga inre har uppkommit, alltså det som ursprungligen har format oss till dom människor vi blir.

Det är otroligt modigt att gå in för och våga möta sig själv, sitt inre och sin alldeles egna historia.

Man ska inte behöva gå omkring i vuxen ålder och känna skuld, skam eller andra svåra känslor som uppkommit genom svek i barndomen.

Det som hände i barndomen kan du inte förändra eller göra något åt, men som vuxen ligger ansvaret på dig att ta tillbaka din kraft och ta hand om dig på allra bästa sätt för att kunna leva ditt bästa liv.

Metoderna ovan är fantastiska redskap att ta till när vi fastnat i våra barndomstrauma och olika mönster.

Jag kommer nedan att skriva om olika teorier som förklarar och ger en förståelse till varför man känner som man känner och en ökad förståelse till varför det har blivit så.

- Iscensättningar
- Det inre barnet
- Anknytningsteori
- Objektrelationer
- Skuggan

### *4.1 Iscensättningar*

Det beskrivs ju så bra om man läser i broschyren på hemsidan. ([www.serterapi.se/broschyr 2023](http://www.serterapi.se/broschyr2023)).

”Som barn kan du omöjligt hantera allt som vi upplever, man har inte kunskapen eller förmågan att förstå livets skeenden som vi vuxna och är helt beroende av sin vårdnadshavare för sin överlevnad.

Våra omedvetna psykiska försvar tränger bort både upplevelser som orsakat känslomässig smärta och känslorna i det.

Här förändrar barnet omedvetet sig själv som en nödvändig överlevnadsmekanism och skapar då ett falskt själv i hopp om att få uppskattning eller slippa övergrepp och kränkningar.

Vi tränger undan det som är för smärtsamt och vi skapar nu olika roller (olika beteenden, egenskaper, tankar och känslor) för att anpassa oss till den familj och det samhälle / kultur vi lever i.

När verkligheten blir för smärtsam så gör vi om, förnekar och tränger bort känslan.

Men känslan försvinner inte utan finns kvar i det omedvetna och i kroppen.

Som vuxen börjar vi nu reagera på situationer och människor som väcker detta till liv.

Vi har ju en vilja att bli hel, att hitta hem till oss själva.

Vårt omedvetna kommer nu att dra oss till relationer och situationer där vi igen kan göra upp med de känslor vi en gång inte kunde bearbeta och genomleva.

Det är detta vi kallar iscensättningar”.

### **Föreläsning av Anki Persson**

*” Så som man blivit behandlad som liten,  
så behandlar man sedan livet igenom sig själv ” (Citat av Alice  
Miller)*

Vi återskapar det vi en gång inte fick göra ”klart” för att på så sätt på nytt få bearbeta och genomleva och bearbeta den känslomässiga smärta vi en gång förtryckt.

Vi tänker oss att vi har vuxit upp i en familj där det inte är tillåtet att varken visa några känslor eller att få sätta sina egna gränser.

Detta kan då såklart bli väldigt jobbigt att göra även i vuxen ålder, man kommer tycka det är väldigt obehagligt eller man kanske tom blir rädd för att säga ifrån. Rädslan över hur den andre kommer att reagera blir så svår att hantera så det kan kännas lättare att vara tyst.

För att komma över detta och utmana dig själv så måste du utmanas i att sätta gränser, även om det känns väldigt obehagligt.

Av egen erfarenhet så vet jag att dessa scenarion kommer att bli fler och fler tills du en dag får ” nog” och tvingas säga ifrån.

Vissa kommer att bli arga och ifrågasätta den, men andra kommer acceptera din gränssättning.

Det kan kännas enormt jobbigt att ta första steget men när du väl börjat och lärt dig så finns det ingen återvändo och efteråt så infinner sig ett lugn och en befriande känsla då du äntligen har lärt dig att stå upp för dig själv, dina känslor och behov.

Detta kallar jag att hämta hem sig själv.

## 4.2 Det inre barnet

Inom SER -terapi så arbetar man också med det inre barnet, det barn som en gång inte har blivit sedd och hörd på ett bra sätt, det barn som nu vill göra dig medveten om vad som en gång hände.

Det bor flera barn i olika åldrar inom dig.  
De barnen bär var och ett på en historia och har olika känslor och behov som de vill att du som vuxen ska se.

En kvinna vid namn Angelika Dilschmann som är diplomerad psykosyntesterapeut uttrycker det så bra.

*" As long as my wounds are not healed, or at least not recognized,  
I will go on protecting myself against the world.  
And since you are part of the World, I will need to protect myself  
against you.  
In whatever way that has served me so far "*

Så det är viktigt att arbeta och ta hand om det inre barnet, för att lära sig förstå sig själv så du kan bli mer sann mot dig själv för att kunna bli fri.

De vill bli sedda, hörda och bemötta av dig och när du kan "känna" din barndom, då blir den barndom vi tror oss haft en helt annan.

Det är detta som gör SER – terapi så unik, att man här får lov att plocka fram sitt inre och verkligen ta sig tid att känna in hur olika situationer har påverkat oss.

Att som vuxen få möta sitt "barn jag" är läkande, helande och absolut nödvändigt för att förstå vem man är och för att kunna lägga sitt livspussel.

Först när du mött ditt inre barn kan du bli vuxen på rätt sätt.

### *4.3 Anknytningsteori*

Det känns viktigt att skriva om anknytningsmönster då dessa har en enorm betydelse för hur vi senare i livet förhåller oss till oss själva och till andra.

Det finns fyra olika anknytningsteorier och de flesta av oss kan identifiera oss med en av dem

1. Trygganknytning
2. Otrygg-undvikande anknytning
3. Otrygg-ambivalent anknytning
4. Otrygg-desorganiserad anknytning

Barn som har levt med föräldrar som varit lyhörda för deras behov och som därför har blivit den trygga bas i tillvaron som barnen behöver.

Där barnen vill komma upp i föräldrarnas famn för att de känner sig trygga där.

De här barnen har en trygg anknytning.

Sedan finns det barn som vuxit upp med en otrygg och undvikande anknytning. "Här anpassar sig barnet efter föräldrar som inte riktigt har kunnat hantera barnets behov av tröst och närhet.

Föräldrarna har om och om igen demonstrerat för sitt barn att närheten minskar om barnet visar känslomässiga behov.

Undvikandet är det enda sätt som barnet har för att skapa närhet till sina ovilliga föräldrar.

Barn som levt under en otrygg ambivalent anknytning har nyckfulla föräldrar som ibland kan engagera sig starkt i sitt barn men som i nästa stund helt kan uppslukas av sina egna behov.

Barnen tvingas leva med en ständig oro för att närheten som de är beroende av ska ryckas ifrån dem.

Den fjärde anknytningsteorin är otrygg-desorganiserad anknytning och drabbar barn som växer upp under svåra omständigheter.

De kanske utsätts för fysisk eller psykisk misshandel, eller också har deras föräldrar så svåra upplevelser från sin egna barndom i bagaget att de inte förmår tolka sitt barns signaler på ett riktigt sätt.

Människor med den här anknytningen får ofta svåra relationsproblem som vuxna och behöver troligtvis hjälp för att kunna bearbeta.

Så om individen får trygghet och beskydd i den andres närhet kallas anknytningen trygg, men om närhets sökandet INTE leder till ökad känsla av trygghet kallas den otrygg”.

### **Föreläsning av Anki Persson**

Jag upplever att jag själv har vuxit upp under den sistnämnda – desorganiserad anknytning.

Jag kände mig aldrig riktigt trygg och jag lärde mig snabbt att jag fick anpassa mig efter mina föräldrars sinnesläge och deras behov.

Dom hade absolut egna svåra obearbetade upplevelser av olika slag och det var såklart därför det var svårt att skapa en känslomässig relation till sina barn, men att inte få visa äkta, genuina känslor har satt sina spår.

Att inte få visa sig ledsen, arg eller tom bli tillsagd när man är för glad, hos mig skapade detta svår ångest och en känsla av att inte veta vem jag är, för vem är man utan sina känslor, ingen!

## *4.4 Objektrelationer*

*“The child is alone only in the presence of someone ” (barnet är ensamt endast i närvaro av någon) ” citat från Donald Winnicott ”*

Objektrelationsteori är en teori om hur tidiga känslomässiga relationer etableras och utvecklas.

De första levnadsåren är livsviktiga för barnet.

Att hålla sitt barn i famnen är den tydligaste signal på kärlek och omsorg som vi kan ge barnet i spädbarnsåren.



Det är när barnets behov och känslor inte bekräftas som det uppstår problem och förvirring.

Det är därför viktigt att man som vuxen bearbetar sitt egna trasiga inre, bearbetar sina egna blockeringar och tar hand om och läker sitt inre sårade barn.

Först då kan en mamma bli en empatisk och inkännande person som har förmågan att kunna bekräfta och se till barnets behov.

Detta skriver och hävdar **Patricia Tudor – Sandahl i Det glömda självet**

*Good enough mothering " tillräckligt bra omsorg" (Donald Winnicott)*

"Den tillräckligt bra mamman ...börjar med en nästan fullständig anpassning till sitt spädbarns behov, och allt eftersom tiden går anpassar hon sig mindre och mindre fullständigt, gradvis, i enlighet med barnets växande förmåga att hantera sitt misslyckande.

Winnicott hävdade att den tillräckligt bra mamman var bättre än den perfekta mamman, att inget barn behöver den perfekta föräldern bara en mamma och pappa som älskar dem obegränsat.

Att navigera ett liv, att hålla sig flytande, kräver mod och skicklighet.  
Att hålla ut med de snurriga utmaningarna med barn, arbete och relationer är, ärligt talat, heroiskt.

Vi borde kanske ta en steg tillbaka och erkänna att:

*" Det finns en spricka i allt, och det är så ljuset kommer in "*

Good enough är gott nog.

## 4.5 Skuggan

Inom SER terapin pratar man också om något som kallas för skuggan.

Detta handlar enligt C.G Jung teorier om att göra det omedvetna medvetet.

Vi förpassar känslor till det omedvetnas djup som gör oss obehagliga till mods som tex. hat, avund, svartsjuka, raseri eller skam.

Dessa skapar en del av oss själva som vi inte känner, en osynlig tvilling som lever vid sidan av oss.

Som barn lär vi oss att dölja och gömma de oacceptabla delarna av oss själva, det är nödvändigt för att överleva och för att skydda självet.

Skam och självhat kan byggas in i vår självuppfattning om vi som barn internaliserar våra föräldrars kritiska röster.

Ett barn kan tex lära sig att gömma sin sorg och istället för att gråta verka glad, för att skydda föräldrarna från att känna sig misslyckade, eller bli ledsna.

*" Man blir inte bara upplyst av att föreställa sig figurer av ljus, utan genom att göra mörkret medvetet " (Carl Jung)*

Här skapas en delpersonlighet som fortsätter agera ut föräldrarnas värderingar och känslor.

- Skuggan gömmer sig i de hemligheter vi skäms över
- Skuggan slipper ur oss genom felsägningar
- Skuggan döljer sig i fysiska symtom
- Skuggan dansar genom våra drömmar
- Skuggan avslöjar sitt guld i skapande sysselsättningar som bygger broar mellan de medvetna och omedvetna världarna.
- Skuggan bryter fram som humor, i synnerhet skämt på någon annans bekostnad
- Skuggan blir mer aktiv när vi är mitt i livet.

Debbie Ford – Krama din skugga, menar på att skuggan börjar med ett ”jags” tidigaste frigörelse från det stora enhetsmedvetande som vi alla har kommit ifrån.

Skuggan uppkommer parallellt med jagets utveckling

Det som inte passar in i vårt jagideal under utveckling-vår idealiserade känsla av identitet som förstärks individualistiskt av familjen och kulturen – blir skugga.

Väldigt bra beskrivet tycker jag.

## *5. Resultat*

### *5.1 Vad är ångest*

Ångest och rädsla är ett tillstånd med kraftig och diffus olust, rädsla, oro och spänning, i allmänhet inför en situation som upplevs som pressande eller hotfull.

Den psykiska oron och anspänningen åtföljs av kroppsliga symtom som svettningar, hjärtklappning, andnöd och darrningar.

Till bilden hör också att individen tvivlar på hotets realitet och på den egna förmågan att handskas med det. (**Befriad från ångest – Lucinda Bassett**)

Ångest är en signal om otillfredsställda behov, om en djup inre önskan att inte längre härda ut, utan att uppleva livet helt och fullt.

Ångest är en kraft som vill frigöras. (**Bertil Gyllensten, Kroppen i psykoterapi**)

Hur många människor lider av ångest i Sverige?

Enligt nationella folkhälsoenkäten 2022 så uppgav 7% av befolkningen svåra besvär av ångslan, oro eller ångest

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

### *5.2 Hur kan barndomen påverka uppkomsten av ångest?*

”Som barn skapar man en anknytning för att få ut bästa möjliga omvårdnad.

När det lilla barnet utsätts för fara aktiveras rädslosystemet och anknytningssystemet, barnet söker då upp anknytningspersonen för att få skydd, vid mörker, höga ljud, ensamhet, smärta eller rädsla.

Anknytning är en normal och hälsosam aspekt av den mänskliga naturen under hela livscykeln och inte något barnsligt beroende som vi bör växa ifrån”.

### **Föreläsning av Anki Persson**

Som liten börjar man snabbt anpassa sig efter sina vårdnadshavare för att få den kärlek man behöver för överlevnad.

Blir då barnet emotionellt övergivet kommer barnet inte känna det som känns och det kommer inte kunna få det som det behöver.

Ångest uppstår som en signal från separation från eller förlusten av anknytningspersonen, och här börjar barnet anpassa sig efter vårdnadshavaren för att få dess kärlek.

Barnet kommer omedvetet att undvika sina egna behov för att undvika smärta och inte förlora vårdnadsgivarens kärlek.

När barnet i vuxen ålder upplever känslor och impulser som ska leda till närhet och behovstillfredsställelse så kommer det istället att väcka skuld, skamkänslor och ångest.

Så ångest är egentligen en separation eller en sönderdelning av något som är menat att vara helt, eller en subjektiv upplevd emotionell smärta som har sitt ursprung i en internaliserad konflikt, det vill säga i ett undertryckande av känslor som från början var riktade mot vårdnadsgivaren (Bertil Gyllensten, kroppen i psykoterapi)

### *5.3 Har man lättare få ångest som HSP (Highly Sensitive Person)*

Enligt den amerikanska psykologen, doktorn Elaine Aron är 15–20% av alla människor högkänsliga.

De som är högkänsliga observerar noggrant både sin omgivning och sin egen inre värld.

Sinnesorganen är inte i och för sig noggrannare än hos andra, men deras hjärna processar den sensoriska informationen på ett mera djupsinnigt sätt.

Man har ett känsligare nervsystem som kan reagera mycket kraftigt i situationer som hos dom flesta inte väcker någon som helst reaktion.

Är man högkänslig med en svår barndom så är risken större att man drabbas av depression, ångest, ängslighet eller blyghet.

Med en bra barndom så kan man känna sig friskare och lyckligare.

Som HSP är spegelneuronerna mer aktiva, även området för djupreflekterande är mer aktivt.

Man kan uppleva en känsla av att vara fel, svårighet filtrera stimuli, man känner av stämningar i rummet och lägger märke till saker som kanske inte andra lägger märke till.

Man reflekterar och bearbetar information mer noggrant, ser detaljer och konsekvenser av det som händer, man har svårare klara av nytt.

Man kan klara vara aktiv på dagen men är helt slut på kvällen.

Andra människors sinnesstämningar och känslor påverkar en och man grubblar mer.

Har svårt för förändringar och det är inte ovanligt att man blir sjuk inför både positiva och negativa förändringar.

Man har lättare att bli nervös i situationer där man blir bedömd av andra, man reagerar starkare på medicin och det är inte ovanligt att man dras till andlighet. Att reagera med skuld känslor och dåligt samvete är också vanligt.

Man både gasar och bromsar.

(Föreläsning Anki Persson 2021)

En HSP person blir alltså mer påverkad av att växa upp under stressade förhållanden och har då även en högre känslighet och kan härmed lättare utveckla ångestsymtom.

*" För Jung innehåller det omedvetna viktig visdom att lära sig.  
Ett liv som levs i djup kommunikation med det omedvetna är mycket  
mer inflytelserikt och personligt tillfredsställande "*

*- Elaine Aron*

## *5.4 Hur kan man använda sig av SER terapi för att läka och hantera ångest?*

”Genom att förstå, förändra, medvetandegöra och genomleva sina känslor och minnen, genom att befria förtryckta ord och känslor och bejaka vad som känns in så får man möjlighet att frigöra sig från gamla invanda mönster och blockeringar”.

### **Föreläsning av Anki Persson**

SER-terapi jobbar med alla våra delar, man utgår från att människan är kropp, känsla, behov, intellekt och själ, därför är denna form av terapi så framgångsrik.

Vi får chansen lära oss att upptäcka vår egen historia, synliggöra dom eventuella mönster som påverkar och hindrar oss från att kunna leva fullt ut och ha det liv som vi önskar.

Det blir som att vi som vuxna behöver lära känna oss på nytt utan att behöva anpassa sig efter gamla mönster som uppkommit från barndom och uppväxt. När vi får lov att känna och vara som vi är så är det lättare att släppa på dom bojor som hållit oss fångna genom dåligt mående.

Här får man lära sig öppna upp andra delar av kroppen som också önskar bli lyssnad till.

När man lider av ångest så är det lätt att man fastnar i huvudet, den har övertaget om allt tjuvar.

Vi får hjälp att komma åt och möta grundorsaker till dom reaktioner, mönster och beteenden som vi byggt upp

Ångestproblematiken kan härmed avledas och man kan hitta nya vägar att hantera den.

Lita på processen

Att prata kan vara värdefullt, men ibland kan det behövas något mer för att komma åt kärnan till problemet.

”Via genomlevande av tidigare förnekade upplevelser och känslor, och terapeuten som seende vittne, sker automatiskt en förändring.

Man ser sammanhang och samband, orsak och verkan.

Detta möjliggör integrering och helande av det som tidigare varit splittrat, bortträngt och obearbetat”.

### **Föreläsning av Anki Persson**

*"Det är bara när vi har modet att se saker som dom är, utan själubedrägeri eller illusioner, som ett ljus utvecklas av det som händer, ett ljus i vilket vi kan se vägen till framgång*

*(I Ching)*

*(krama din skugga - Debbie Ford)*

## *6. Diskussion*

Jag var inte gammal när jag första gången upplevde ångest, och den har senare varit en följeslagare genom hela mitt liv.

Det har genom åren passerat många terapeuter och olika behandlingar, men det var när jag kom i kontakt med SER-terapin som jag upplevde att det började hända saker.

Jag började förstå hur min barndom påverkat mig och hur jag genom att börja se och ta hand om mitt inre barn kunde starta en läkningsprocess.

Att växa upp i en familj med s.k. desorganiserad anknytning där man inte hittar någon modell för hur man ska hantera sin "anknytningsperson", hur man än gör så lyckas man inte skapa en trygg bas, en säker plats.

Jag förstår att ångest, oro och stress kan uppstå då man inte får någon hjälp av anknytningspersonen med att reglera känslor, och jobbiga känslotillstånd, när samspelet mellan barn och förälder bygger på rädsla så bär man på ett anknytningssystem som är kroniskt påslaget.

Jag växte upp med en styvfar som var väldigt auktoritär och dominant.

Hans ord var liksom lag i familjen, det var han som bestämde.

Jag blev utsatt för både fysiska och psykiska övergrepp under min uppväxt, jag blev bl.a tvångsmatad och fick äta mina spyor jag har också blivit slagen så jag har kissat ner mig och detta tillsammans med mycket annat har haft en stor påverkan på mitt liv.

Jag har haft svårt att äta tillsammans med andra och att gå på restaurang har gett mig svår ångest.

Min mamma blev ett offer i relationen till min far.

Hon klarade inte att stå upp för sig själv och hon klarade inte heller att finnas där för mig.

Hur skulle då jag som ett litet barn klara försvara mig gentemot en vuxen person.

Det var ju här som jag började anpassa mig efter mina föräldrars behov och jag tappade bort vem jag själv var.

Känslor var inget som man visade och jag flydde in i musik och jag skrev mycket dagbok.

Att anpassa mig till andra gjorde jag långt upp i åren innan jag förstod att jag satte mig själv och mina behov åt sidan.

Jag blev en "people pleaser" och tillgodosåg andras behov före mina egna.

Detta arbetar jag fortfarande med men att medvetandegöra är ett första steg.

Det är inte heller längesedan som jag blev klar över att min far är en narcissist, den insikten var inte så trevlig men väldigt viktig för mig för att förstå.

Jag fick en annan synvinkel gentemot hans beteende och jag har nu på något sätt lättare att förhålla mig till honom.

Jag har blivit tvungen att öka avståndet för att själv må bra.

Jag kan känna mig dränerad lång tid efter vi har träffats så jag försöker hitta en balans.

Det är i vår barndom som grunden för resten av våra liv läggs, man kan inte förneka detta.

Jag vill tro att alla gör så gott dom kan med sina egna förutsättningar.

Vi har ju alla en bakgrund och en uppväxt som varit unik för var och en, så det handlar inte om att anklaga sin anknytningsrelation utan snarare om att vi kan se att vi kan läka, förlåta och förstå varför det har blivit som det har blivit.

I boken Hemligheten av Dan Josefsson och Egil Linge så beskriver man så fint om att tillämpa verktyget, den lilla och den stora människan.

Att be dessa två samarbeta när man står inför en problematisk situation känns som ett bra alternativ då man hamnar i konflikt med sig själv.

Att vara snäll mot sitt lilla inre barn har blivit så viktigt och ju mer jag har arbetat med mig själv ju viktigare har det blivit.

Att se och höra det lilla barnet och att få ge henne det hon inte fick som liten.

Att som vuxen få finnas och ta hand om henne och ge henne allt vad hon behöver.

Hon är inte längre ensam.



Mitt liv har varit svårt och ibland är jag så ledsen över att ångest och dåligt mående har hindrat mig från att kunna leva fullt ut. Jag kanske aldrig blir riktigt fri men jag har absolut fått med mig fler verktyg att ta till för att kunna hantera mina känslor.

Jag känner mig så stolt och modig som sökte mig till SER-terapeututbildningen. Det har varit en stundtals tuff men så spännande resa och att få dela egna upplevelser och ta del av andras. Att bli terapeut är en dröm som jag haft i väldigt många år, man har en önskan om att kunna hjälpa andra med tanke på vad man själv gått igenom.

Det gäller ju också att hitta det som passar en själv, vi som lider av ångest har oftast en större känslighet. Här är det så viktigt att vårda och ta hand om sig själv att ge sig självkärlek, att bli helt ångestfri känns inte troligt men att lära sig hantera den går. Genom yoga, meditation, att vistas i naturen eller vad det nu kan vara som får dig må bättre, man får hitta sin väg. Det är också viktigt vad vi matar vår hjärna med, sociala medier och alla nyheter som matas ut är nog bra att distansera sig ifrån emellanåt.

För några år sen nu så separerade jag, trots att det var mitt beslut så föll jag ner i ett svart avgrundsdykt hål. Jag föll som en kägla, och med tanke på hur jag mått genom åren så var detta något av det värsta. Ångesten blev skyhögt när jag flyttade och jag mådde otroligt dåligt dygnet runt i flera månader. Jag tänker att jag som en HSP har svårare för förändringar, om det var en del av orsaken till mitt mående även min ångestproblematik och känslighet spelade absolut in. Jag hade genom åren trappat ner mina antidepressiva och stod på låg dos då detta hände. Nu blev jag insatt på en annan medicin och utöver det två andra sorter. Just då så var kanske medicinen en hjälp men jag har alltid känt att jag vill kunna stå i min egen kraft. Medicinen har ju även en baksida med en hel del mindre trevliga biverkningar.

Genom att ta hand om mig själv och lyssna till mina behov så har jag lyckats sänka dos på medicinen. Det som jag vill lyfta här är att, det kan ge svåra utsättningsymtom när man sänker dosen. (Jag sänker med hjälp av 10% metoden)

Dessa symtom kan uppstå men behöver inte betyda att det gamla mående har kommit tillbaka.

Detta kan ju såklart ge upphov till tankar om att man blivit sjuk igen, men behöver alltså inte vara så.

Det vi alla strävar efter är väl att kunna vara den man är till 100%, att leva efter den man i sanning är med alla sina känslor och behov.

Det handlar i slutändan om att säga JA till sig själv och till den man är.

Med den kunskap man har och med allt som man har gått igenom, jag har kommit så långt ...vilken styrka man besitter.

Som avslutning citerar jag Bertil Gyllensten och Görgen Olsson-Lysa med eget ljus: När jag kan se hur jag genom mina handlingar är delaktig i att skapa min omvärld, blir jag mer kapabel att välja.

Jag kan då välja att bete mig, så som bättre svarar mot mina djupaste värderingar och min tro.

Jag kan nå framgång genom att bestämma mig för vad jag tycker är viktigt och lägga min själ i detta, jag kan gå framåt i den riktning jag själv valt.

Men, som författaren och psykoterapeuten Patricia Tudor Sandahl skriver i boken "En given väg" "Inte för att visa att man är bättre än någon annan. Bara för att få lysa med sitt eget ljus!

Ett avslutande tack!

Av djupet från mitt hjärta så vill jag tacka för att jag fått möjligheten att gå denna utbildning och vill ge alla er lärare som funnits där ett varmt TACK...Ni har alla varit helt fantastiska var och en på sitt sätt.

Jag känner mig privilegierad som har fått ta del av den kunskap och den erfarenhet som ni besitter.

Något av det bästa jag gjort var att utbilda mig hos er.

Varm kram om er alla!

*Se skönheten i sprickorna | Marie Eriksson*

## *Källförteckning*

Litteratur:

Befriad från ångest: så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv – Lucinda Bassett

Hemligheten – Dan Josefsson & Egil Linge

Krama din skugga – Debbie Ford

Lysa med eget ljus – Bertil Gyllensten & Görgen Olsson

Kompendiematerial från SER – utbildningen

Anknytningsteori – föreläsning av Anki Persson 2021

Samtalsmetodik 3, samtalsterapiprocessen – föreläsning av Anki Persson 2021

Elaine Aron – HSP (Highly Sensitive Personality)

Internet:

[www.serterapi.se/broschyr2023](http://www.serterapi.se/broschyr2023)

Ser – terapins hemsida [www.serterapi.se](http://www.serterapi.se)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

[hjärnfonden.se](http://hjärnfonden.se)