

Kroppen i SERterapi

- Terapi på djupet



Anne Olsson

SERht23
Helsingborg 2025

Sammanfattning

Syftet med arbetet var att undersöka kroppens roll i samtalsterapi, med särskilt fokus på hur den kan användas som ett terapeutiskt verktyg. Frågeställningarna jag utgick ifrån var: Vilka fördelar kan det innebära att inkludera kroppen i psykoterapeutiska processer? Och hur kan jag som SER-terapeut använda kroppsliga verktyg och metoder för att hjälpa klienten? Resultaten visar att det är tydligt att kroppens roll i terapi är av stor betydelse. Forskning visar att en uppdelning mellan kropp och psyke inte är möjlig. En konkret fördel med att använda kroppen som terapeutiskt verktyg är att det möjliggör en djupare och mer integrerad bearbetning av klientens känslomässiga och fysiska blockeringar. Det framkommer dessutom att SERterapeuter besitter kunskap för att integrera kroppen i terapin.

*

“There is no such thing as a disembodied mind. The mind is implanted in the brain, and the brain is implanted in the body.”

- Antonio Damasio (2012)

Innehållsförteckning	sid
1 Inledning	3
2 Frågeställning och syfte	4
3 Metod	4
4 Teori och forskning	4
4.1 Historik och Teorier om Kropp och Psyke	4
4.1.1 <i>Den dualistiska synen: Descartes</i>	4
4.1.2 <i>Den holistiska synen</i>	5
4.2 Kroppsmedvetenhet	5
4.3 Vad innebär en kroppsorienterad behandlingsmetod?	6
4.4 Spänning och hypotoni	6
4.5 Andning	7
4.6 Top-down och bottom-up perspektivet	8
4.7 Kroppens betydelse i relation till känslor och emotionell bearbetning	9
4.8. SERterapi	9
4.8.1 <i>Samtal</i>	9
4.8.2 <i>Energy Flow Breathing</i>	10
4.8.3 <i>Regression</i>	11
4.8.4 <i>Iscensättning</i>	11
5 Resultat	12
5.1 Vilka fördelar finns det med att inkludera kroppen i psykoterapi?	13
5.2 Hur kan jag som SERterapeut använda kroppen som verktyg?	14
5.2.1 <i>Samtal</i>	14
5.2.2 <i>Energy flow breathing</i>	15
5.2.3 <i>Regression</i>	15
6 Slutdiskussion	16
7 Käll- och litteraturförteckning	17

1. Inledning

Jag har valt att skriva om kroppen i SERterapi eftersom det är något som verkligen fascinerar mig. Dels ser jag hur psyke och kropp ofta separeras inom vården idag, vilket känns som en missad möjlighet, men framförallt beror det på att jag själv har upplevt en stark förändring i mitt eget välmående sedan jag började bli mer medveten om kroppens betydelse. När jag själv började inkludera kroppen i mitt välmående på ett medvetet sätt, märkte jag en tydlig skillnad i hur jag hanterade både fysiska och känslomässiga utmaningar. Det har varit en personlig resa som gjort mig ännu mer nyfiken på hur kroppen kan vara en central del i terapeutiska processer. Det är tydligt för mig hur djupt sammanflätade kropp och själ är, och hur viktigt det är att integrera dessa två dimensioner i det terapeutiska arbetet.

I psykoterapeutexamensuppsatsen *“Psykoterapeuten har också en kropp”*, av Helena Aaltonen och Katarina Lundblad (2021), framkommer det genom intervjuer med ett tiotal terapeuter från olika inriktningar att de har uppfattningen att man som terapeut behöver inkludera kroppen i det psykoterapeutiska arbetet men de flesta intervjuade saknar kunskap om hur. Författarna påpekar att det saknas tillräcklig kunskap om hur kroppsliga aspekter kan användas som psykoterapeutiska verktyg.

Syftet med denna studie var att jag ville få en fördjupad kunskap kring vilken betydelse kroppen har i samtalsterapi och belysa vilka verktyg SERterapi-utbildningen ger för att arbeta med kroppen i terapirummet. Under utbildningen har vi inte bara utvecklat djupare kontakt med vår egen kropp, utan också lärt oss effektiva metoder för att inkludera kroppen som en central del av det terapeutiska arbetet.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att undersöka fördelarna med att inkludera kroppen i samtalsterapi och hur detta kan användas som ett verktyg inom SER-terapi. De frågor som jag avser att undersöka är:

- Vilka fördelar kan det innebära att inkludera kroppen i psykoterapeutiska processer?
- Hur kan jag som SER-terapeut använda kroppsliga verktyg och metoder för att hjälpa klienten?

3. Metod

För att besvara frågeställningarna har jag genomfört en litteraturstudie baserad på både vetenskapliga artiklar, böcker och relevant kursmaterial från SER-utbildningen. Jag har även tagit del av intervjuer och reflektioner från terapeuter som har erfarenhet av kroppsinriktade metoder inom psykoterapi.

4. Teori och forskning

4.1 Historik och Teorier om Kropp och Psyke

Synen på kropp och själ har genom historien genomgått betydande förändringar, från den antika filosofin till modern psykologi och terapeutiska metoder. En central utveckling har varit skillnaden mellan den **dualistiska synen**, som främst representeras av René Descartes, och den **holistiska synen**, där kropp och själ betraktas som ett sammanlänkat system (Damasio, 2003).

4.1.1 Den dualistiska synen: Descartes

Den mest kända dualistiska teorin kommer från **René Descartes** (1596–1650), som i sin filosofi separerade kroppen och sinnet i två olika substanser: **res cogitans** (tänkande, själ) och **res extensa** (utsträckt, kropp). Enligt Descartes var själen det tänkande, medvetna jaget, medan kroppen var ett mekaniskt system. Denna uppdelning bidrog till att psykologin och medicinen länge behandlade kropp och själ som separata enheter, vilket påverkade

både synen på sjukdom och behandling. Fysiska problem sågs ofta som oberoende av psykologiska faktorer (Damasio, 2006).

“Föreställningen om det kroppslösa medvetandet tycks ha format den västerländska medicinens sätt att studera och behandla sjukdomar. Den kartesianska tudelningen genomsyrar både forskningen och det kliniska arbetet. Följden har blivit att man negligerat de psykologiska konsekvenserna av "riktiga" sjukdomar, det vill säga sjukdomar i kroppen. Och ett mer försummat område är det omvända förhållandet, hur psykologiska problem påverkar kroppen”

(Damasio, 2006, s. 279)

4.1.2 Den holistiska synen

I kontrast till dualismen, betonar den **holistiska synen** på människans kropp och själ som en integrerad enhet. Denna syn bygger på att fysiska och psykologiska tillstånd är ömsesidigt beroende och påverkar varandra. Kroppen ses inte bara som ett biologiskt objekt utan också som ett fysiskt uttryck för psykiska tillstånd (<https://psykologi.se/psykologilexikon/holism/>).

4.2 Kroppsmedvetenhet

Kroppsmedvetenhet definieras att genom sin kropp i vila och i rörelse uppleva sig själv och sin omgivning

(<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kroppsmedvetenhet>).

I studien “Psykoterapeuten har också en kropp” som utgår ifrån tio intervjuer med legitimerade psykoterapeuter som arbetar med vuxna inom psykiatri, primärvård samt i privata mottagningar framgår att de är medvetna om att de behöver inkludera kroppen i det psykoterapeutiska arbetet men de flesta saknar kunskap om hur. Författarna förklarar att om man lyssnar med hela sig själv, eller om man bara lyssnar med huvudet och öronen, påverkar det hur man använder det man hör. Detta påverkar också hur psykoterapeuten kan använda informationen för att ställa frågor om vad som händer i kroppen just nu. En terapeut uttryckte följande under intervjun:

Jag tänker ju att känslor sitter i kroppen och eftersom jag jobbar jättemycket med känslor så är kroppen oerhört viktig att ha med. För om jag sitter och är spänd på något sätt, så säger ju det något om det samtalet jag är i och typ vad det gör med mig. Så om jag har axlarna uppe vid öronen så är det ju ett observandum och också att frågar dem som är här: hur känns det i din kropp just nu, och var sitter den känslan i kroppen...det blir ett annat fokus och en annan möjlighet i samtalet. Så kroppen är med.

Utifrån undersökningen om kroppen finns med under utbildningen till psykoterapeut svarar åtta uttalat att det är ett perspektiv de saknat. I undersökningen svarar samtliga respondenter att de under utbildningen till psykoterapeut inte fått lära sig något specifikt kring att ha med sig kroppen på ett medvetet sätt i det psykoterapeutiska arbetet. Respondenten reflekterar själv över ett ensidigt intellektuellt perspektiv, att det varit mycket reflektion och tankar men kanske inte så mycket kropp (Aaltonen & Lundblad, 2021).

4.3 Vad innebär en kroppsorienterad behandlingsmetod?

En kroppsorienterad behandlingsmetod innebär att man arbetar med kroppens fysiska uttryck, känslor och spänningar för att främja psykisk och emotionell hälsa. Den grundläggande idén är att känslor och trauman inte bara påverkar vårt psyke utan också lagras i kroppen. Genom att fokusera på kroppsliga upplevelser, såsom andning, muskelspänningar och kroppshållning, kan man få tillgång till dessa känslomässiga blockeringar och arbeta med att lösa upp dem.

Behandlingsmetoder som är kroppsorienterade kan inkludera tekniker som massage, andningsövningar, rörelse och medvetenhetsträning för att stödja klienten i att komma i kontakt med sin kropp och sina känslor på ett djupare plan. Syftet är att återställa kroppens balans, vilket i sin tur kan leda till förbättrad psykisk hälsa och välbefinnande (Olsson & Gyllensten, 2015).

4.4 Spänning och hypotoni

Det finns ett samband mellan ångesthantering och kroniskt spända muskler. *Om vi blir skrämda* och fryser till, spänner vi oss och andningen blir blockerad, konstaterar Gyllensten och Olsson (2015). Om den spänning skulle bli bestående så utvecklas kronisk ångest och rädsla. Det kan förklaras genom att den spända kroppen signalerar till hjärnan att det finns anledning till rädsla oavsett om det är så eller inte.

Vidare förklarar Gyllensten och Olsson (2015) att det kan inte finnas spänning utan att andra muskler släpper efter och riskerar att bli hypotona, det vill säga förslappade. De hypotona musklerna signalerar en bristande kontakt och vitalitet. Skulle denna aspekt bli omfattande så blir upplevelsen ökande trötthet och bristande styrka. Spända muskler verkar ligger närmre ångest och muskulär hypotoni verkar vara kopplat till uppgivenhet.

Det är viktigt vid psykoterapeutisk behandling att vara medveten om spänning och dess överdrivna motsats, hypotoni. Det sympatiska nervsystemets alarmsvar, med amygdala som känslomässig drivkraft, karakteriseras väl av kamp- eller flyktresponser. Ett mindre känt tillstånd är 'spela död'-responsen. Denna passiva, muskulärt förslappade respons kan potentiellt förklara tillstånd av uppgivenhet och inaktivitet vid upplevd total maktlöshet. Detta skulle kunna utgöra en ytterligare försvarsstrategi vid depression.

Att arbeta med kroppsliga spänningar kan vara ett komplement i behandlingen av ångest. Genom att bli medveten om sina spänningar kan man få tillgång till de känslor och minnen som ligger bakom. Det är viktigt att komma ihåg att avspänning inte alltid är enbart avslappnande, utan kan också väcka motstånd. På liknande sätt kan fysisk aktivitet vid depression initialt öka ångesten, men på sikt bidra till ökad välbefinnande. Både avspänning och fysisk aktivitet kan på så sätt fungera som ett kraftfullt komplement i den terapeutiska processen (Gyllensten & Olsson, 2015).

4.5 Andning

Andningen sköter syresättningen av blodet, ser till så att kroppen bygger upp friska, väl fungerande celler och att slaggprodukterna elimineras snabbare från celler och kroppsvätskor. I vanliga fall fungerar andningen i den takt som vår kropp behöver syre och behöver göra sig av med koldioxid. Andningen påverkar välbefinnandet mer än vad många känner till. Ewa Lundborg skriver i en artikel på doktor.nu att det finns forskning som visar att olika typer av andning kan kopplas till olika känslomässiga reaktioner. När du till exempel känner dig trygg, nöjd och avslappnad är din andning djup och regelbunden. Om du däremot känner dig arg eller orolig blir dina andetag kortare, snabbare, grundare och mer oregelbundna. En känsla kan alltså ge en viss typ av andning. Det kan också fungera tvärtom - genom att ändra vår andning kan vi påverka vår känsla.

Ewa Lundborg förklarar att djupa, lugna andetag stimulerar vagusnerven, en kranialnerv som utgör en central del av det parasympatiska nervsystemet. Vagusnerven spelar en viktig roll i homeostas och har omfattande projektioner till viscera, hjärna och immunsystem. Genom att förlänga utandningen aktiveras vagusnerven, vilket leder till en ökad parasympatisk aktivitet och minskad sympatisk aktivitet. Detta resulterar i en fysiologisk respons som kännetecknas av sänkt hjärtfrekvens och minskat blodtryck, vilket främjar avslappning och stressreduktion (<https://doktor.se/artiklar/andning-for-battre-halsa>).

Gyllensten och Olsson (2015) förklarar att vi intar automatiskt omedvetet försvarsposition om vi, när vi växer upp utsätts för återkommande hot. Andningen blir förändrad och kroppen mer eller mindre kroniskt spänd. Från att tidigare som spädbarn andats med buken flyttas andningen högre upp i bröstet.

Andningen kan inte bara fungera förebyggande som ett sätt att hålla oss friska, den kan dessutom återställa hälsan när vi blivit sjuka (Minett, 2003).

Ett komplement vid behandling av ångest är närvaro i den muskulära obalansen genom uppmärksamhet och andning. Detta väcker de känslor med tillhörande minnen som ligger bakom. Det är därför viktigt att förstå att avspänning inte är så harmlöst som det kan förefalla: "Be mig inte att slappna av, det är mina spänningar som håller ihop mig" På liknande sätt är det med motion eller lätt fysisk aktivitet vid depression. Aktiviteten kommer att väcka ångest och bakom det känslor som hållits undan av depressionen. Både avspänningsövningar och fysisk aktivitet är enkla men kraftfulla komplement i den terapeutiska processen. de är dessutom metoder som klienten själv kan använda mellan terapisessionerna, vilket aktiverar material och känslor, som sedan kan bearbetas i samtalet (Gyllensten & Olsson, 2015).

4.6 Top-down och bottom-up perspektivet

Det finns två olika teorier kring samverkan mellan kognition och emotion, top-down och bottom-up perspektivet. Top-down perspektivet utgår från att affekter som väcks först behandlas kognitivt och därefter kan bli en fysiologisk reaktion och regleras ner. Hur vi tolkar och uppfattar en situation påverkar våra känslomässiga reaktioner. Kategorisering sker blixtnabbt och ofta omedvetet. Genom uppfostran och den sociala miljö vi befinner oss i lär vi oss olika begrepp och ord som också kommer att prägla våra emotionella upplevelser. Bottom-up perspektivet utgår från evolutionsteorin, vilket innebär att biologiskt grundade emotioner som utvecklas i en viss situation förbereder organismen att handla på ett visst sätt och har en överlevnadsfunktion. Information kan komma både inifrån och från omgivningen. De kroppsliga förnimmelserna sänder information som sedan bearbetas i hjärnan och uppfattas som subjektiva känslomässiga upplevelser. Bottom-up perspektivet ger en förståelse för direkta om implicita emotioner som väcks, medan top-down ger en förklaring till varför, så vi kan reglera våra känslor. De båda teorierna anses numera inte stå i motsatsförhållande, utan överlappar och kompletterar varandra för att beskriva olika skeenden och aspekter av inlärning (Olsson & Gyllensten, 2015).

4.7 Kroppens betydelse i relation till känslor och emotionell bearbetning

Känslor fungerar som en inre kompass. När man vågar vara sann mot sina känslor och låter dem vara där, sätter ord på dem och vågar uttrycka dem bildas ett nytt spår som man kan fortsätta att utvecklas i. När vi lyssnar till våra känslor och behov guidar de oss dit vi vill och vi slipper tänka och ständigt räkna ut vad som är bäst för oss (*Gyllensten & Olsson, 2016*).

De tre känslor som människor kämpar mest med är vrede, sorg och rädsla. Rädsla är den mest djupgående. Vrede brukar man oftast uppleva i kroppens högre delar, halsen, axlarna och pannan. Sorg brukar kännas i halsen och i bröstet. Rädsla upplever man vanligen i bröstorgans nedre del och i magen av krypande och kväljande känslor (*Hendricks & Hendricks, 1998*).

4.8 SERterapi

SER-terapi är en psykodynamisk, holistisk och transpersonell terapiform som betraktar människan som en helhet bestående av själ, tankar, känslor och kropp. SER står för samtal, EFB-andning och regression. Målet med terapin är att förstå hela människan och skapa en integrering mellan kropp, känslor, tankar och själ. Genom att kombinera olika psykologiska teorier som kompletterar varandra fokuserar SER-terapi på känslor, beteendemönster och iscensättningar.

När livsmönster blir medvetna kan de känslor som är kopplade till dessa mönster bearbetas, vilket ger möjlighet att hitta nya sätt att hantera relationer och livssituationer. Detta leder till en större känsla av frihet. Anknytning spelar en central roll i terapin och berör den relation som skapades med omsorgspersoner under de tidiga åren. Beroende på om individens behov blev tillgodosedda, formades en trygg eller otrygg grund i personligheten. I terapin skapas ett tryggt rum tillsammans med terapeuten, vilket ger möjlighet att läka mönster av otrygghet och främja en djupare känsla av säkerhet (<https://serterapi.se/terapi/>)

4.8.1 Samtalet

Samtalet utgör kärnan i SER-terapi, där klienten får möjlighet att arbeta med sina delpersonligheter, sitt inre barn och iscensättningar. Delpersonligheter representerar de olika roller vi antar, ofta formade under barndomen, när våra behov inte blev tillgodosedda. För att få kärlek och undvika smärta utvecklade vi strategier som resulterade i dessa roller.

Delpersonligheter försvinner inte helt, men kan integreras i vårt autentiska jag. Det inre barnet refererar till de tillfällen i barndomen när vi inte blev sedda eller hörda, vilket kan leda till iscensättningar där vi reagerar som barn. Det inre barnet försöker visa oss vilka känslor och behov som behöver läkas. Genom att förstå vårt inre barn kan vi växa och förstå oss själva på ett djupare plan. I samtalet hjälper SER-terapeuten klienten att reflektera över var hen befinner sig i livet, vilket möjliggör en gradvis förståelse och medvetenhet om känslor och behov, och skapar nya vägar för att leva ett mer autentiskt liv

(<https://serterapi.se/terapi/samtalsterapi/>).

4.8.2 EFB – Energi Flow Breathing: En metod för djupgående kroppsterapi

EFB är en metod som utvecklades 1984 av psykologen och psykoterapeuten Bertil Gyllensten tillsammans med terapeuten Nenne Holm. Denna kroppsterapeutiska teknik kombinerar djupandning, stresspositioner inspirerade av bioenergetisk terapi och mindfulness till en helhetsorienterad kroppsterapeutisk praktik.

Syftet med EFB är att nå kroppens naturliga visdom och behov, genom att gå bortom det medvetna jaget. Genom att frigöra spänningar, blockeringar och trauman som lagrats i kroppen kan metoden bidra till att lindra såväl fysiska som psykiska besvär. Den har även visat sig ha en positiv inverkan på kroniska sjukdomar, särskilt sådana som förvärras av stress.

Omedvetna spänningar som uppstår från vardagliga intryck och trauman kan lagras i kroppen och orsaka energiblockeringar, vilket i sin tur kan leda till obalanser och sjukdom. EFB syftar till att frigöra dessa blockeringar, återställa energiflödet och därigenom främja hälsa och välmående.

Till skillnad från traditionella terapiformer som utgår från ett "top-down"-perspektiv, där medvetandet är utgångspunkten, arbetar EFB från ett "bottom-up"-perspektiv. Detta innebär att kroppen används som en ingång för att nå de omedvetna och känslomässiga nivåer, vilket gör det möjligt att bearbeta områden som kan vara svåra att nå genom vanliga försvarsmekanismer.

Metoden är centrerad kring andning, där forcerad andning kombineras med kroppens naturliga mönster. Denna process skapar vibrationer som frigör spänningar och hjälper kroppen att bearbeta lagrade minnen.

EFB syftar till att återställa kroppens naturliga energiflöde och stärka både fysisk och psykisk hälsa. Det är en av de metoder som används av SER-terapeuter för att främja ett djupt och varaktigt välbefinnande (<https://serterapi.se/terapi/efb-terapi/>, 2024-11-16).

4.8.3 Regression

Ordet regression betyder att gå tillbaka. Regression är en terapeutisk metod där individen får möjlighet att inta en bekväm position, antingen sittande eller liggande, varefter terapeuten genomför en grundlig avslappning för att inducera ett tillstånd av djup avspänning.

Terapeuten leder därefter klienten genom en guidad upplevelse för att etablera kontakt med de inre behov och resurser som är relevanta för individen.

Regression, som en terapeutisk metod, innebär en inre visualiseringsprocess där terapeuten stödjer klienten i att framkalla bilder och scenarier från det undermedvetna. Denna process bygger på ett aktivt samarbete, där klienten är den som upplever och uttrycker sina inre upplevelser, medan terapeuten fungerar som en stödjande vägledare. Under regressionen når klienten ett djupt avslappnat tillstånd, ofta i form av ett hypnotiskt stadium, vilket möjliggör för det omedvetna att fritt manifesteras de insikter och upplevelser som behöver bearbetas. I detta tillstånd kan individen uppleva sina inre processer på flera nivåer, både från själsliga upplevelser, känslomässiga reaktioner, tankemönster och kroppsliga förnimmelser (<https://serterapi.se/terapi/regressionsterapi/>).

4.8.4 Iscensättningar

Gyllensten och Olsson (2016) säger att när man upplever känslostormar i livet är det en iscensättning, en återskapande situation från barndomen. Vi återskapar en situation gång på gång för att ta itu med de känslor som man inte kunde genomleva som barn.

Anki Persson förklarar i sin föreläsning om iscensättningar att:

“Det börjar i barndomen, du föds och formas genom de vuxnas omsorg. Barnet visar att det är rädd eller ledsen och den vuxne tröstar. Den vuxne säger ord som “jag förstår att du blev rädd och ledsen när du trillade och slog dig. Den vuxna sätter ord på upplevelsen och

känslorna som barnet känner. För barnet blir upplevelsen att den vuxne bär smärtan och rädslan tillsammans med barnet och orden gör att barnet börjar förstå sina egna känslor och barnet kan nu släppa det och gå vidare. De flesta känner nog igen hur snabbt det kan gå att trösta ett barn. Man tar upp barnet i famnet, kramar, tröstar och tolkar barnets upplevelse, snabbt vill barnet ner igen och leka. När barnet inte blir tröstad och inte får finnas med sitt lilla sårbara jag, blir barnet fast med känslorna i kroppen. För barnet blir upplevelser stora och obegripliga, för det har inte förmågan att förstå. Det skapas en känslomässig smärta”.

(<https://www.youtube.com/watch?v=DAHIGh5lzig&t=360s>, den 2024-12-15).

Anki Persson tar upp begreppet “Good enough parenting” - tillräckligt bra omsorg och förklarar vidare att det är familjemönster som skadar mest, att det skadar mer än enskilda händelser.

Vidare förklarar hon att vi människor anpassar oss för att bli omtyckta. Vi stänger av det som inte blir accepterat av andra och försöker anpassa oss för att bli omtyckta. Det blir som två system. Den emotionella delen och den kognitiva, det överanpassade jaget som skapar en massa beteenden som försöker dölja det sårbara, det sanna i oss. Det skapas känslominnen. Iscensättningar är att du återskapar det glömda. Du återskapar det i olika scenarion i ditt liv, i dina relationer.

När man förstår och ser iscensättningarna så kan det användas för att se var beteendet kommer ifrån, varför återskapas samma situation om och om igen. Vilken smärta/känsla behöver genomlevas för att man på djupet ska kunna släppa det som varit och komma vidare (Föreläsning, Anki Persson, Serakademin, 2022-11-22).

5. Resultat

I studien “*Psykoterapeuten har också en kropp*” undersöktes hur kroppens roll integreras i det psykoterapeutiska arbetet och hur kroppsmedvetenhet påverkar terapeutens arbete med klienter. Genom intervjuer med legitimerade psykoterapeuter framkom att många terapeuter är medvetna om betydelsen av kroppen i det psykoterapeutiska samtalet, men många upplever att de saknar tillräcklig kunskap och verktyg för att medvetet inkludera kroppsliga aspekter i sitt arbete (Helena Aaltonen och Katarina Lundblad, 2021).

5.1 Vilka fördelar finns det med att inkludera kroppen i psykoterapi?

Hendricks & Hendricks (1998) betonar i sin bok "Kroppens egen intelligens" att kropp och sinne är oskiljaktigt förenade och att det som sker i kroppen påverkar sinnet och vice versa. Genom att arbeta med kroppen kan vi alltså påverka våra tankar, känslor och beteenden. De menar att vi behöver vara närvarande i kroppen för att kunna leva fullt ut i nuet. Genom mindfulness-övningar och kroppsmedvetenhet kan vi bryta oss loss från tankar om det förflutna eller framtiden och istället fokusera på det som sker här och nu. Genom att bli mer medveten om våra egna kroppsliga reaktioner kan vi förbättra vår kommunikation och skapa djupare och mer meningsfulla relationer.

Olsson & Gyllensten (2015) menar att en kroppsorienterad behandlingsmetod innebär att man arbetar med kroppens fysiska uttryck, känslor och spänningar för att främja psykisk och emotionell hälsa. Den grundläggande idén är att känslor och trauman inte bara påverkar vårt psyke utan också lagras i kroppen. Genom att fokusera på kroppsliga upplevelser, såsom andning, muskelspänningar och kroppshållning, kan man få tillgång till dessa känslomässiga blockeringar och arbeta med att lösa upp dem.

Vidare förklarar Hendricks & Hendricks (1998) hur man kan upptäcka vilka känslor en klient kämpar med genom att känna till att vrede brukar man oftast uppleva i kroppens högre delar, halsen, axlarna och pannan. Sorg brukar kännas i halsen och i bröstet. Rädsla upplever man vanligen i bröstorgans nedre del och i magen av krypande och kväljande känslor.

Irvin D Yalom (2010) menar att en viktig del av terapiarbetet består av att observera klientens andning under samtalet och se hur det eventuellt förändras under samtalets gång. Det kan vara en ledtråd när klienten pausar andningen i samtalet vilket kan betyda att ämnet var extra känsligt eller om andningen kommer högt upp i bröstet kan det vara en indikation på stress. Det är även viktigt att vara observant på vår egen andning för att vi kan smittas av vår klients andning. Det är genom spegelneuronerna det sker. Ett annat sätt att lugna vår klients andning är genom att vi själva har en lugn andning, och tillåter oss ta djupa andetag, genom det ger vi tillbaka det lugn vi har till klienten.

Kroppsliga spänningar och känslomässiga blockeringar påverkar ofta samtalet och relationen mellan terapeut och klient (Gyllensten & Olsson, 2015).

Ewa Lundborg (2022) förklarar i sin artikel "Andning för bättre hälsa" att djupa, lugna andetag stimulerar vagusnerven, en kranialnerv som utgör en central del av det parasympatiska nervsystemet. Vagusnerven spelar en viktig roll i homeostas och har omfattande projektioner till viscera, hjärna och immunsystem. Genom att förlänga utandningen aktiveras vagusnerven, vilket leder till en ökad parasympatisk aktivitet och minskad sympatisk aktivitet. Detta resulterar i en fysiologisk respons som kännetecknas av sänkt hjärtfrekvens och minskat blodtryck, vilket främjar avslappning och stressreduktion (<https://doktor.se/artiklar/andning-for-battre-halsa>).

5.2 Hur kan jag som SERterapeut använda kroppen som verktyg?

5.2.1 Samtalet

I SERterapi är kroppen en viktig del av samtalet och en väg för att utforska känslor och fysiska reaktioner. Genom att fråga klienten om hur känslor känns i kroppen, kan terapeuten hjälpa till att skapa medvetenhet om kroppens signaler. Ett viktigt verktyg i terapin är att uppmärksamma både klientens och terapeutens kroppsspråk, vilket hjälper till att stärka närvaron i samtalet. Känslorna står i fokus, och genom att stanna upp vid dem och vara närvarande med dem, kan både klient och terapeut känna och bearbeta det som dyker upp (Föreläsningar från Anki Person, Serakademin). Andningen spelar en central roll i denna process – lång och medveten utandning aktiverar det parasympatiska nervsystemet, vilket kan minska ångest och skapa lugn (Olsson & Gyllensten, 2015).

Visualisering används också som ett kraftfullt verktyg i terapin, ofta under avslappning eller mindfulnessövningar. Genom tekniker som "den fysiska resan" kan klienten utforska sin kropp för att identifiera känslominnen eller blockeringar som påverkar den emotionella hälsan. Här får både kropp och sinne möjlighet att återfå balans och bearbeta de känslor som kanske tidigare varit svåra att nå. (Föreläsningar från Anki Person, Serakademin).

Behandlingsmetoder som är kroppsorienterade kan inkludera tekniker som massage, andningsövningar, rörelse och medvetenhetsträning för att stödja klienten i att komma i kontakt med sin kropp och sina känslor på ett djupare plan. Syftet är att återställa kroppens balans, vilket i sin tur kan leda till förbättrad psykisk hälsa och välbefinnande (Olsson & Gyllensten, 2015).

5.2.2 Energy flow breathing

Energy flow breathing är en metod för djupgående kroppsterapi som syftar till att frigöra blockeringar orsakade av omedvetna spänningar, återställa energiflödet och därigenom främja hälsa och välmående. EFB arbetar från ett "bottom-up"-perspektiv. Detta innebär att kroppen används som en ingång för att nå det omedvetna och känslomässiga nivåer, vilket gör det möjligt att bearbeta områden som kan vara svåra att nå genom vanliga försvarsmekanismer. Metoden är centrerad kring andning, där forcerad andning kombineras med kroppens naturliga mönster. Denna process skapar vibrationer som frigör spänningar och hjälper kroppen att bearbeta lagrade minnen.

“Kroppsterapi EFB går bortom intellektet och våra försvar i att öppna upp kontakten med oss själva”

(<https://serterapi.se/terapi/efb-terapi/>).

5.2.3 Regression

Under regressionen når klienten ett djupt avslappnat tillstånd, ofta i form av ett hypnotiskt stadium, vilket möjliggör för det omedvetna att fritt manifesteras de insikter och upplevelser som behöver bearbetas. I detta tillstånd kan individen uppleva sina inre processer på flera nivåer, både från själsliga upplevelser, känslomässiga reaktioner, tankemönster och kroppsliga förnimmelser (<https://serterapi.se/terapi/regressionsterapi/>).

6. Slutdiskussion

Trots att det finns en bred förståelse för kroppens roll i psykoterapi, finns det ett uppenbart behov av att flera terapeuter önskar och behöver ytterligare kunskap och verktyg för att integrera kroppsliga aspekter med större medvetenhet i behandlingen. Jag tycker det är en viktig observation, eftersom forskningen visar att kropp och sinne är oskiljaktiga, och att känslor, trauman och blockeringar kan lagras i kroppen och påverka vårt psykiska tillstånd. Att som terapeut vara medveten om och samt att använda kroppsliga signaler kan alltså vara avgörande för att förstå och bearbeta klientens inre upplevelser.

En av de största fördelarna med att inkludera kroppen i terapin är möjligheten att arbeta på ett djupare och mer integrerat sätt med klientens känslomässiga och fysiska blockeringar. Det blir en behandling bortom det talade språket. Genom att använda tekniker som andningsövningar, kroppsmedvetenhet och visualisering kan terapeuten hjälpa klienten att bli mer medveten om sina kroppsliga reaktioner och på så sätt öppna upp för bearbetning av svåra känslor och trauman. Andning spelar en central roll i detta arbete, eftersom den påverkar det parasympatiska nervsystemet och därmed kan minska ångest och främja avslappning. Detta kan hjälpa både klient och terapeut att skapa en trygg och lugn atmosfär för den terapeutiska processen.

Vidare visade det sig att metoder som Energy Flow Breathing och regression kan vara kraftfulla verktyg för att frigöra omedvetna blockeringar och spänningar i kroppen. Dessa tekniker arbetar med kroppens naturliga förmåga att läka genom att använda andning och avslappning för att nå de djupare känslomässiga nivåerna som ofta inte är åtkomliga genom vanliga försvarsmekanismer. Att inkludera dessa tekniker kan ge en bredare och mer holistisk behandlingsmetod där både kropp och sinne får utrymme att läka.

Sammanfattningsvis pekar resultatet på att SERterapi, genom sitt kroppsorienterade arbetssätt, erbjuder en djupgående och integrativ metod för att förstå och bearbeta klientens inre värld. Det är tydligt att kroppens roll i terapi är av stor betydelse, och att en medveten och skicklig användning av kroppsmedvetenhet och fysiska verktyg kan skapa en mer effektiv och meningsfull terapeutisk process.

7. Käll- och litteraturlista

Aaltonen, H., & Lundblad, K: 2021. *Psykoterapeuten har också en kropp: en kvalitativ studie om kroppen och självomhändertagande i psykoterapi*. Lunds universitet, Institutionen för psykologi.

Bertil Gyllensten & Görgen Olsson: 2015. *Kroppen i psykoterapi*, Trialis

Bertil Gyllensten & Görgen Olsson: 2016, *Lysa med eget ljus*, Trialis

Damasio, A. R: 2006. *Descartes misstag. Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Andra utgåvan. Natur och Kultur: Stockholm.

Föreläsningar på Akademin för SER-terapi, Anki Persson. 2022-11-22

Gay Hendricks & Kathlyn Hendricks: 1998, *Kroppens egen intelligens*. Telegram Bokförlag

Gunell Minett: 2003. *Livets källa*, Energica Förlag

<https://serterapi.se/terapi/>, 2024-11-16

<https://serterapi.se/terapi/efb-terapi/>, 2024-11-16

<https://serterapi.se/terapi/regressionsterapi/>, 2024-11-16

<https://www.youtube.com/watch?v=DAHIGh5Izig&t=197s>, Föreläsning på Youtube, Anki Persson, SER-terapi. 2024-12-15

<https://psykologi.se/psykologilexikon/holism/>, 2025-02-15

Irvin D Yalom: 2010, *Terapiens gåva*. Natur & Kultur Läromedel och Akademi