

# Det sitter i kroppen

- SER-terapiens väg till läkning

Susanne Johansson

S2324

Helsingborg 2025

## Sammanfattning

Uppsatsens syfte är att belysa kroppen, hur den har påverkats och hela tiden påverkas av vår barndom, vår uppväxt och våra vuxna liv. Särskilt fokus ligger på det vi inte fått känna, uttrycka eller fått våra behov tillgodosedda kring, och hur detta lagras i kroppen och kan leda till ohälsa och sjukdom. Kroppen ses som bärare av vår ”undangömda” historia och som ett sätt för det inre att försöka få vår uppmärksamhet.

Uppsatsen belyser anknytningsteorin och hur tidiga relationer till våra omsorgspersoner formar vår självbild, våra relationsmönster och vår förmåga att hantera känslor. Trygg anknytning skapar förutsättningar för välmående, medan otrygg anknytning och trauma kan leda till långvarig stress, psykisk ohälsa och kroppsliga symtom. Trauma beskrivs både som det som hänt och det som inte hänt, och hur obearbetade känslor sätter sig i kroppen genom spänningar och blockeringar.

Begrepp som det inre barnet och iscensättning används för att förstå hur oläkta erfarenheter fortsätter att påverka oss i vuxenlivet genom återkommande mönster. SER-terapi lyfts fram som en verksam terapiform som integrerar kropp, känsla, tanke och själ. Genom samtal, EFB och regression ges möjlighet att medvetandegöra, känna och bearbeta det som en gång inte fick utrymme.

Sammanfattningsvis visar uppsatsen att människan är en helhet och att läkning sker när vi vågar lyssna inåt, ta ansvar för vårt inre och ge kroppen det utrymme den behöver. När det som varit får bli sett, hört och känt skapas möjlighet till förändring, läkning och ett liv som handlar om mer än att bara överleva.

# Innehållsförteckning

<b>1. inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Metod</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
4.1 Anknytningsteorier.....	5
4.1.1 Trygg anknytning.....	6
4.1.2 Otrygg-undvikande anknytning.....	6
4.1.3 Otrygg-ambivalent anknytning.....	6
4.1.4 Desorganiserat anknytning.....	7
4.2 Trauma.....	7
4.3 Inre barnet.....	8
4.4 Iscensättning.....	8
4.5 SER-terapi.....	9
4.5.1 Samtalsterapi.....	9
4.5.2 EFB-terapi.....	10
4.5.3 Regressionsterapi.....	10
<b>5. Resultat</b> .....	<b>11</b>
5.1 Vad i vår uppväxt kan göra våra kroppar sjuka?.....	11
5.2 Vad kan SER-terapi göra för att hjälpa?.....	14
5.3 Anknytningens betydelse för barnets psykiska utveckling och relationsmönster.....	17
<b>6. Slutdiskussion</b> .....	<b>18</b>
<b>7. Källförteckning</b> .....	<b>21</b>

# 1. Inledning

Tidigt kände jag att jag ville skriva om kroppen. Om hur den påverkas av allt det som vi, från tidig barndom, ibland så tidigt som i fosterstadiet, genom tonåren och till vuxen, upplevt och känt. Speciellt det som vi många gånger inte fått känna och uttrycka, och våra behov som inte blivit tillgodosedda av våra viktiga vuxna, våra omsorgspersoner.

Allt detta har lagrats i oss och om vi aldrig får utlopp för detta, om vi aldrig tillåter oss att lyssna inåt på vad just vår kropp vill förmedla, då blir detta som stagnerad energi och blockeringar som faktiskt gör oss mer eller mindre sjuka. Detta gör att vår kropp börjar vända sig emot sig själv och göra motstånd, den försöker överrösta allt annat och skriker efter vår uppmärksamhet.

Det är nu vi har ett val, att fortsätta som vi alltid gjort, fortsätta leva med skygglappar för ögon och öron, fortsätta att sträva fram i våra gamla hjulspår, som ett strävsamt tåg som fyller på med fler och fler vagnar. Livet går tyngre och tyngre och allt känns som en evig uppförsbacke. Något skaver och blir mer och mer obekvämt.

Eller så kan vi göra ett val att förändra. Att våga glänta på vad det är som skaver, vad det är som inte fungerar i vårt liv. Att bara börja lyssna på vad vår kropp vill förmedla, nyfiket utforska vart i kroppen det känns och med varsamhet vända inåt och lyssna på vad den lilla versionen av mig vill att jag ska minnas och bli medveten om. Vad är det som ligger dolt i vår kropp, vad är det kroppen inte längre orkar bära, Vad är det min kropp försöker säga mig.

”Den som tittar utåt drömmer, den som tittar inåt vaknar.”  
- Carl Gustav Jung

"The only way out is through."  
- Robert Frost

## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen belysa kroppen, hur den har påverkats och hela tiden påverkas av vår barndom, vår uppväxt och våra vuxna liv. Hur vi kan bli sjuka av våra ”undangömda” historia. Även att lyfta SER-terapi som ett mycket verksamt hjälpmedel inom terapi.

- Vad i vår uppväxt kan göra våra kroppar sjuka?
- Vad kan SER-terapi göra för att hjälpa?

## 3. Metod

Uppsatsen är utformad utifrån den litteratur som rekommenderats och varit en del i utbildningen till SER-terapeut samt från föreläsningarna under utbildningens gång.

## 4. Bakgrund

### 4.1. Anknytningsteorier

John Bowlby (1907-1990) är grundaren av anknytningsteorin, vilken anses vara en av de viktigaste psykologiska teorierna som handlar om hur människor förhåller sig till närhet, beskydd och omsorg. Anknytning handlar om vårt behov av nära relationer och hur de fungerar, från vaggan till graven (Persson, 230513). För att barnet ska känna sig tryggt och utvecklas väl så menar Wallroth (2023) att det inte räcker att anknytningspersonen endast är fysiskt närvarande utan behöver även vara psykiskt närvarande, för att kunna läsa av barnet och kunna svara på dess signaler. Anknytningspersonen behövs för att lugna, trösta och visa att saker inte är så farliga som de verkar. Det lilla barnet behöver få hjälp att hantera sina känslor som annars kan bli överväldigat av sina starka reaktioner.

När anknytningen inte fungerar, när behoven inte tillgodoses och när barnet inte blir omhändertaget och älskat så kan det enligt Persson (230513) bero på omsorgspersonens anknytningsmönster och dennes problematik att knyta an till någon annan. Då försöker barnet anpassa sig, för att duga och vara älskvärdt av sin omsorgsperson. Det går då ifrån sitt sanna jag, för att det inte verkar vara det jag som önskas.

Om inget förändras så har man samma anknytning som barn och vuxen. Persson (230513) påpekar att det sätt vi knyter an till vår omsorgsperson är det sätt vi knyter an till alla i våra relationer. Har vi någon trygg, som alltid finns där och som går att lita på, som ser och som lyssnar så blir anknytningen oftast trygg. Men om vi däremot inte har någon som helst, riktigt trygg omsorg så blir det oftast en otrygg anknytning. Sen hur den otrygga anknytningen sker beror då på om den blir undvikande eller ambivalent. I vissa fall kan det bli så allvarligt som en desorganiserad otrygg anknytning.

”Vilket anknytningsmönster vi har med oss genom livet bestämmer i vilken mån vi styrs av tankar eller känslor.”  
- Josefsson & Linge (2014)

#### **4.1.1. Trygg anknytning**

Wallroth (2023) menar att barn vars primära anknytningsperson pålitligt funnits vid dess sida och lyhört tagit hand om barnets fysiska och psykiska behov utvecklar en trygg anknytning. Anknytningspersonen kommer då att kunna vara en trygg bas att återvända till. Josefsson & Linge (2014) beskriver att barn som fått sina behov av närhet och föda tillgodosedda, har kontakt med sina känslomässiga behov, de vet vad de söker i en relation och märker när något är fel. I besvärliga situationer då de kan känna oro för att bli lämnade kan de både uppleva sin oro och tankemässigt göra en mer logisk analys av den faktiska situationen. De får därmed fler handlingsalternativ. Barn med en trygg anknytning kan hantera starka känslor utan att bli överväldigade.

#### **4.1.2. Otrygg-undvikande anknytning**

Den undvikande anknytningen är den vanligaste varianten av otrygg anknytning och innebär att barnet håller en fysisk och känslomässig distans till anknytningspersonen. Wallroth (2023) framhäver att det kan se ut som om barnet är tryggt och självständigt. Man kan kanske tro att det inte har så stort behov av anknytningspersonen och att anknytningen inte är så stark - men så är det inte alls. Den undvikande anknytningen är precis lika stark som den trygga anknytningen, men barnet har lärt dig att skruva ned sitt anknytningsbeteende och dölja sina känslor, eftersom det konsekvent blivit avvisat av anknytningspersonen när det visat sina känslomässiga behov. För att slippa bli avvisad behöver de dölja och bortse ifrån känslorna, och istället blir de tankestyrda och försöker tänka sig fram till vad det borde och inte borde göra för att tillfredsställa anknytningspersonens och andras behov. Känslorna finns naturligtvis alltid inom dem men de har inte fått så mycket träning i att hantera dem utan mer träning i att tänka rationellt. (Josefsson & Linge, 2014)

#### **4.1.3. Otrygg-ambivalent anknytning**

Otrygg-ambivalent anknytning ter sig som raka motsatsen till undvikande anknytning. Enligt Wallroth (2023) så är barn med denna anknytning ständigt upptagna av anknytningspersonen och skurvar upp anknytningsbeteendet så mycket det går. Barnen lär sig att anknytningspersonen är nyckfull och oförutsägbar och mer upptagen av sina egna behov än av barnets. Detta leder till att barnet anpassar sig genom att växla mellan klängighet och högljutt avståndstagande. På så sätt hoppas barnet göra den självcentrerade anknytningspersonen påmind om sin existens. Josefsson & Linge (2014) hävdar att hos personer med otrygg-ambivalent anknytning så kan starka känslor få fritt utlopp, då de har utvecklats till att vara känslostyrda, och de vet att omsorgspersonernas uppmärksamhet vinnns på detta sätt. De kan inte tänka sig fram till ett beteende som passar och använder därför känslorna och gråter och gnäller mycket, de framstår som ängsliga och i behov av tröst. För barn som växt upp med att behoven sporadiskt blivit tillgodosedda, att de ofta

varit tvungna att skrika högt och länge för att få någon uppmärksamhet, och kanske inte ens fick det då, menar Perry (2022) att grundsynen sannolikt blir att de förväntas bli nonchalerade och förbisedda. För att bli sedda så behöver de fortsätta med att väsnas högljutt. Troligtvis kommer de ha svårt att känna att de duger som de är. Tilliten till andra blir skadad.

#### **4.1.4. Desorganiserad anknytning**

Den fjärde anknytningstypen och den ”allvarligaste” formen är desorganiserad anknytning, handlar snarare om frånvaron av någon fungerande anknytning överhuvudtaget. Namnet syftar till att personen inte kan hitta någon organiserad strategi för att skapa närhet till sin omsorgsperson.

Det handlar om barn som växer upp och är rädda för sin omsorgsperson, den som skall vara deras trygga bas. Josefsson & Linge (2014) framhåller detta att anknytningssystemet är inte förberett på en situation där hotet kommer från omsorgspersonen. När anknytningssystemet aktiveras slits barnet därför mellan en impuls att fly från den skrämmande anknytningsspersonen och en impuls att söka skydd hos denne (Wallroth, 2023).

Detta anknytningssystem kan enligt Persson (230513) bero på svårigheter i hemmet, t.ex stress på grund av ekonomi eller arbetslöshet. Det kan även bero på psykisk sjukdom/ ohälsa eller missbruk hos en omsorgsperson. I hemmet kan det förekomma fysiskt och psykiskt våld eller andra typer av övergrepp. Men anknytningssystemet kan också finnas i hem där ovanstående inte påträffas, där det istället finns omsorgspersoner som har med sig egna svåra och obearbetade upplevelser. Det kan då finnas svårigheter att kunna skapa känslomässigt nära relation till sitt barn.

## **4.2. Trauma**

Själva ordet trauma betyder skada. Enligt Persson (230906) så kan det handla om svåra händelser, som skapar så mycket stress och överväldigande känslor att de blir svåra att hantera. Det kan vara en chockartad händelse, smärtsam upplevelse, intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck. Men trauma är inte enbart de stora, dramatiska händelserna som olyckor, övergrepp eller krig. Trauma kan också vara det som inte händer – den kärlek vi inte fick, de kramar som uteblev, de ord av bekräftelse som aldrig kom. Denna form av "tyst trauma" påverkar ofta en människa lika starkt som de synliga händelserna.

Persson (230906) beskriver hur trauma är som en splittring av medvetandet. En del av oss går vidare, medan en annan del – ofta barnet inom oss – blir kvar i upplevelsen. Ju mindre barnet är när skadan/traumat händer och vem som utsätter barnet, hur nära relationen är, avgör hur stor konsekvenserna blir. När vi sedan i vuxenlivet möter liknande känslor, aktiveras dessa delar igen. Kroppen minns, även när vi tror att vi ”kommit över” något. Trauman fungerar ofta som energilås. När känslor inte får uttryck, stannar energin kvar i kroppen och skapar spänningar och obalanser.

Tänkandet uppkommer i samband med språket. Finns inte orden så finns heller inte logiken. När vi är så små, innan vi kan prata, tänka och forma en medveten bild av världen och oss själva i den så kan vi enligt Gyllensten (240902) endast försvara oss mot

traumatiska erfarenheter via våra första försvarsstrategier. Vi använder kroppsliga försvar så som muskulösa spänningar och andningsblockeringar som skapar kroppsliga blockeringar. Dessa blockeringarna är inte bara fysiska, de är också känslomässiga.

”Vad jag har upplevt och känt är sant, det är mitt kroppsminne.”  
”Ett trauma beror på hur det hamnar i MIG, inte hur andra ser det.”  
- Persson (230906)

### **4.3. Inre barnet**

Begreppet ”det inre barnet” används för att beskriva de tidiga erfarenheter som fortfarande påverkar individen. Gyllensten & Olsson (2013) beskriver hur iscensättning i terapi kan hjälpa individen att återuppleva och bearbeta ouppfyllda behov på ett tryggt sätt, vilket frigör emotionell energi som tidigare har varit låst.

Enligt Bradshaw (2000) så bär vi alla på inre barn, delar av oss som en gång upplevde sår, rädsla och övergivenhet. Det inre barnet bär våra djupaste känslor och behov och om det inte har fått tröst och kärlek så lever det vidare inom oss som en sårad del.

”Bakom många kroppsliga dysfunktioner finns det en stagnerad känsla hos ett sårat inre barn.”  
- Koukouvinos (2022)

Om vi reagerar på en händelse som sker i en iscensättning och att denna reaktion inte känns relevant till det som sker just nu, då är det enligt Persson (231025) vårt inre barn som reagerar och ger uttryck. Vårt inre barn reagerar på ett scenario som känns igen ifrån det förgångna. Det finns en koppling mellan det som sker, på vår reaktion, våra upplevda känslor, våra tankar och vår dåtid, och det är detta som det inre barnet reagerar på.

### **4.4. Iscensättning**

Vi blir till i relationer, vi speglas i varandra, det vi reagerar på hos andra finns även i oss själva, det kan vara sådant som väcker känslor, t.ex sorg, ilska, maktlöshet, kränkhet, mm. Det är till för att vi ska bli medvetna och vilja förändra på sånt som inte funkar och som inte känns rätt i oss, och det är detta som är iscensättning. Vi repeterar och återskapar mönster om och om igen, tills vi själva uppmärksammar att det går runt och kommer tillbaka till samma utgångsläge, eller att vi får hjälp utifrån att se detta, t.ex genom terapi. Det är när vi blir medvetna som vi har möjlighet att förändra och att läka.

Enligt Persson (230121) är syftet med iscensättning att bli medveten om de mönster som vi repeterar och återskapar. Vi behöver genomleva de känslor som en gång inte fick finnas eller som vi inte fick hjälp att hantera och härbärgera. Det gäller att skapa nya vägar att hantera, agera, tänka och känna. I iscensättningar som pågår under längre tid ”växer” vi och mognar tills vi kan hantera personer och situationer på ett mer moget och vuxet sätt, utan rädsor (Persson, 230121). Du har då gjort det arbete som dina omsorgspersoner skulle ha hjälpt dig med som litet barn.

”Iscensättning är det sanna jaget/själens vilja att bli hel.”  
- Persson (230121)

”Iscensättning - Nu är då, då är nu.”  
- Gyllensten (251011)

## **4.5. SER-terapi - Samtal, EFB och Regression**

”Om någon önskar sig god hälsa, måste denne först fråga sig om han är redo att göra sig av med orsakerna till sin ohälsa. Bara då är det möjligt att hjälpa honom.”  
- Hippokrates (medicinens fader, refererad i Bourbeau, 2014)

SER-terapi är en integrativ psykologi och terapi som mixar olika teorier, metoder och har ett alternativt tänkande. Terapin bygger på ett psykodynamiskt, humanistiskt, existensiell psykologi eller förhållningssätt. Att sammanfoga kropp, känsla, tanke och själ, till en helhet. Enligt Anki Persson (230121), grundare av Akademin för SER-terapi, så är en grundtanke med SER-terapi att försöka sätta människan i ett sammanhang i relation till sin historia, till sitt nu, till sin framtid, till sin omgivning, till sig själv. SER-terapi är en terapiform som ger dig och dina känslor ett rum. Att uppleva sina känslor, bearbeta dem, förstå vad man känner och varför samma känsla återkommer om och om igen, leder oss till ett friare, sannare och sundare liv. (Akademin för SERterapi)

I terapin så behöver man inte ”älta” i gammal historia, för enligt Persson (230906) så kommer man hamna tillbaka i barndomen helt naturligt ändå, då mycket har sitt ursprung där. När vi kan koppla det förflutna till den iscensättning som pågår nu, så kan läkningen ske mycket mer effektivt.

I terapin är arbetet med det inre barnet centralt. I samtalet lyfts saker fram i ljuset och visualisering kan användas för att gå djupare. Det sker ett möte med det vuxna jaget och det inre barnet, ett möte fyllt av kärlek, förståelse och förlåtelse. När vårt inre barn äntligen blir hört och hållet, då kan kroppen släppa taget om gamla mönster och spänningar, då sker en läkning på djupet. (Akademin för SERterapi)

SER-terapi är en hjälp att hitta tillbaka till sitt sanna jag, det som skriker på insidan.

### **4.5.1. Samtalsterapi**

I samtalsterapin arbetar vi med dina relationer, dina nuvarande och de du haft i ditt förflutna. Vi hjälper dig att medvetandegöra och få förståelse kring vad som händer i dig och utanför dig. Hos en SER-terapeut får du genomleva och få kontakt med de känslor som ligger bakom dina ”svårigheter”. Vi är många som bär på barndomstrauman eller andra känslominnen i det som vi upplevt. De behöver få komma fram i ljuset och hjälp att transformeras.

Det kan finnas svåra och jobbiga saker som man aldrig tidigare berättat för någon, eller ens satt ord på. Genom att orden kommer ut i luften, när man hör sig själv säga orden så

var det inte alls så som de lät när de bodde inom en. ”Nu när jag säger det, så hör jag själv hur det låter.” Just det här är en återkommande fras som terapeuten hör i terapirummet. Man behöver inte ha något ”problem” för att gå i samtal, man kanske bara vill vädra och förebygga innan det blir fullt och upplevs tungt och jobbigt. Det är en investering i dig själv och ditt mående. (Akademin för SERterapi)

### **4.5.2. EFB-terapi**

EFB, Energy Flow Breathing eller på svenska Energi Flödesandning är en kombination av djupandning, stresspositioner (bioenergetik terapi) och mindfulness. EFB är en psykoterapeutisk kroppsterapi urformat av leg psykolog, leg psykoterapeut Bertil Gyllensten och terapeuten Nenne Holm.

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.

Trauma och känslominnen som vi upplevt och icke bearbetat hålls tillbaka med kroppsspänningar som sätter sig i kroppen. Varje dag utsätts vi för intryck och händelser som skapar spänningar i vår kropp. Detta är vi oftast inte medvetna om för det sker på det omedvetna planet. Men spänningarna skapar blockeringar som stänger ner vårt flöde i kroppen och ett stängt flöde kan till slut leda till sjukdom och ohälsa.

EFB är en andningsmetod som hjälper till att släppa på spänningar och blockeringar och skapar ett fritt flöde i kroppen. Fritt flöde leder till välmående och hälsa och just därför använder SER-terapeuten denna metod i terapin för att våra klienter ska nå välmående på djupet. Den går förbi de psykiska försvararna, rakt ner i kroppen och omedvetenheten i oss och jobbar på det känslomässiga planet direkt. Därför når EFB ett plan som kan vara svårt för människor att komma åt. Det finns så många försvarsmekanismer som hindrar oss från att nå ner i vår kropp. Kroppen bär på en otrolig visdom, varenda cell i vår kropp minns situationer och händelser långt tillbaka i tiden. Med EFB-metoden så får du kontakt med din kropp och dess visdom. Livet börjar och slutar med ett andetag, det säger hur viktig andningen är. (Akademin för SERterapi)

### **4.5.3. Regressionsterapi**

Regressionsterapi är en visualiseringsmetod och ordet regression betyder att gå tillbaka. För att komma framåt måste man göra upp med det som varit. I regressionsterapi kan du få tag i de djupa känslominnen och trauman som satt spår i dig. Det som hindrar dig från att leva ditt liv fullt ut. Känslominnen är det som du upplevt i ditt liv eller i tidigare liv som fastnat i dig. Det som inte blivit förstått eller genomlevt, det du inte fick en chans att bearbeta, det du blivit tvungen att stänga in, gömma och glömma inom dig.

Syftet med regressionen är att medvetandegöra det du behöver bli medveten om samt att genomleva känslor. Genom att observera upprepande tankar, känslor och beteenden i specifika situationer så kan du därifrån identifiera mönster hos dig själv, ett mönster som

leder dig bakåt i tiden. För att bryta mönstret måste du förstå, känna och veta vad som hände då. Detta i sin tur leder till att du hittar nya vägar, lösningar, metoder att ta dig an dina hinder som lagts i din väg.

Regressionsterapi hjälper oss att titta bakåt. Det som ligger obearbetat inom oss, oftast i vårt omedvetna framträder i regressionen. Vi blir medvetna, vi ser vad som behövs göras, kännas, m.m, och vi kan på så sätt bryta mönstret. Upplevelsen i regressionen leder till en förändring. Den är sann och äkta och kommer inifrån dig själv. Terapeutens roll är inte att ge dig svaren på dina problem utan fungerar mer som en medresenär i din upplevelse och ställer nyfikna frågor så du får en dynamik i det du upplever och känner och på så sätt kan ge dig själv svaren på de problem du söker hjälp för. Det kan vara genom till exempel visualiserande, där terapeuten hjälper dig att få fram bilder och scenarion från ditt undermedvetna. I regressionen kommer du djupt ned i avslappningen till ett hypnotiskt stadié där ditt omedvetna fritt kan släppa fram det som du behöver genomleva och se. Du kan uppleva från alla dina delar, både från kropp, känsla, tanke och själ.  
(Akademin för SERterapi)

## **5. Resultat**

Utifrån syftet med uppsatsen har resultatet visat att det finns många saker som påverkar från barndomen och genom hela vår uppväxt. Allt sätter spår i oss och påverkar oss på olika sätt. En del saker blir som farthinder, och små eller stora trauman gör att vårt inre barn stannar kvar i olika stadier i livet. Samt anknytningens betydelse för barnets psykiska utveckling och relationsmönster. SER-terapi är ett mycket verksamt hjälpmedel inom terapi som kan hjälpa både enklare och på mer djupgående nivåer.

”Det man själv tror är problemet, är sällan det verkliga problemet.”  
- Gyllensten, (240129)

### **5.1 Vad i vår uppväxt kan göra våra kroppar sjuka?**

Redan som foster i magen påverkas vi av vår omgivning. Mamman bidrar till förutsättningarna inne hos fostret, likt en växt, där jordmånen, bra eller dåligt ger näringen. Hur mamman mår, hennes stress eller lugn, hur hon tar hand om sig och sina behov, vilka hon möter och umgås med.

Ankomsten till världen, som kan vara mer eller mindre dramatisk samt vilken miljö och kultur, m.m. vi föds in i, påverkar våra förutsättningar vid livets början. Även vilka personer som sedan finns i omgivningen, om det finns mamma, pappa, mor- och farföräldrar, övriga släkt och vänner. Vilken trygghet och vilket nätverk uppväxten sker i. Hur det lilla barnet behandlas och blir emottagen, allt sådant har en inverkan i en individs utveckling. Anknytningen mellan barnet och en viktig omsorgsperson, sätter grunden för hur vi förhåller oss till andra, till närhet, beskydd, omsorg och till vår självständighet, upptäckarglädje, styrka och förmågor. Som Persson (230513) beskriver så handlar det om våra behov och hur vi fungerar i nära relationer från vaggan till graven.

Enligt Wallroth (2023) ger en trygg anknytning möjlighet till känslomässig reglering och ett välbefinnande, till skillnad från otrygg anknytning som kan leda till långvarig stress, ångest, rädsla och kroppsliga symtom i vuxen ålder. Barn som växer upp i en miljö där de upplever försummelse, kritik eller otrygghet utvecklar mönster av undvikande, ambivalent eller desorganiserad anknytning som manifesteras i kroppen och i relationer. Ett exempel på detta är ”svanhalsbarn”, som barnpsykologen Margaretha Brodén talar om, handlar om barn med anknytningsproblematik. Av rädsla för att bli övergivna så strävar dessa barn efter att hålla kvar föräldern, vilket i sin tur leder till kroppsspänningar (Gyllensten & Olsson, 2015).

Enligt Gyllensten & Olsson (2013) så föds vi alla med relationella behov av anknytning, samhörighet och gemenskap som behöver bli tillgodosedda. Vi behöver bli accepterade, förstådda och få våra personliga erfarenheter bekräftade. Att få vara viktiga och betydelsefulla för andra människor och att göra intryck och påverka, samt att få känna att vi är till nytta och behövda och att vi kan göra skillnad. Behovet att någon vill ta emot det vi har att ge av oss själva, sådana som vi är, för att just vi finns till. Och inte minst så har vi behov av att ge och få uttrycka tacksamhet och en kärlek som är osjälvisk och riktad till en annan. Gyllensten & Olsson (2013) menar även att behovet att känna en djupare mening med vårt liv, att frigöra och förverkliga vår medfödda egenart, är sådant som hör till våra existentiella behov. Motsatsen till detta är känslor av meningslöshet och att livet styrs av tillfälligheter. Känslorna blir svåra att hållbara och leder ofta till djupa psykiska svårigheter, som psykisk ohälsa och depressioner. Persson (240929) betonar att om man är uppfödd i en tuff miljö så är man extra känslig och mottaglig för existentiellt tomrum. En trygg anknytning löper mindre risk för att bli deprimerad eller att bli utmattad. Medan otrygg anknytning löper stor risk att hamna i depressiva mönster, i utmattning och även att få andra sjukdomar.

”Lidandet upphör att vara lidande när saker får en mening.”

- Persson (240929)

I grunden så är känslor ändamålsenliga då de ger oss motivation och impulser till handling. De är en hjälp i att förstå våra behov och att tydligt kommunicera dessa till andra omkring oss. Känslorna gör också att vi bli medvetna om våra behov, framförallt våra biologiska basbehov, som också är viktiga för vår motivation. Enligt Gyllensten & Olsson (2015) så gör våra känslor att vi leds mot det som är bra för oss och bort från det som är dåligt. De fungerar som en kompass i livet. Men om vi som barn inte tillåts att spontant få uttrycka våra känslor och impulser, om vår omsorgsperson inte kunnat ta emot och hållbara sådana behov, många gånger på grund av sitt eget bagage, så menar Gyllensten & Olsson (2015) att omsorgspersonen kommunicerar att känslor och impulser är farliga och skamliga, och då blir känslor istället något traumatiskt för oss.

Det finns mer och mer forskning och fakta om att redan innan vi föds, som nybildat foster så påverkas vi av hur våra omsorgspersoner mår och har det, hur deras barndom varit och även vidare tillbaka till tidigare generationer. Persson (251011) framhäver att vi kan påverkas av så mycket som sju generationer tillbaka, så kallat generationsarv, vilket innebär att vi även påverkar sju generationer framåt. Saker som skett, som tystats ner och

som gömmts undan i det inre, saker som var skamliga och som det inte pratades om i familjer. Något som även van der Kolk (2021) tar upp om att traumatiska upplevelser sätter spår och kan vara i stor skala som i historien eller i kulturen, eller i den närmaste omgivningen, i våra familjer. ”Mörka hemligheter som aldrig avslöjats utan följt med genom flera generationer.” (Van der Kolk, 2021)

Miller (1999) beskriver hur en traumatisk barndom kan glömmas bort genom att minnen trängs undan, men den kan aldrig helt utplånas. För att dessa förträngda minnen lagras i det undermedvetna och fortsätter att påverka en person under hela livet. Processen är särskilt vanlig när ett barn utsätts för fysisk eller psykisk misshandel, eftersom barnet inte har möjlighet att hantera traumat fullt ut. Det är inte smärtan i sig som traumatiserar barnet, det är att barnet blir lämnad ensam med sin smärta, att det inte har någon där som hjälper att hantera och som hjälper att sätta ord på det som känns. Persson (2019) lyfter detta med att om barnet inte får hjälp med sina känslor utan även får tillbaka den vuxnes undantryckta känslor så vet inte barnet hur den ska hantera situationen. Om barnet hela tiden måste ta hänsyn till omsorgspersonens förväntningar och känslor och låter sina egna känslor stå tillbaka så utvecklar barnet ett falskt jag. Det falska jaget har till uppgift att skydda det sanna jaget. Det är enligt Gyllensten & Olsson (2015) när känslor trycks undan eller får hållas tillbaka som det påverkar hjärnan och kroppen. Och att språket börjar utvecklas vid två och ett halvt års ålder gör att innan det verbala jaget vuxit fram så går psykiska svårigheter i princip rätt ut i kroppen och påverkar den. Finns inte orden så finns inte logiken då tänkandet uppkommer i samband med språket. Kroppsförsvar kommer före språket, så innan vi kan prata, tänka och forma en medveten bild av världen och oss själva i den, kan vi endast försvara oss mot traumatiska erfarenheter via kroppen (Gyllensten, 2019). Gyllensten & Olsson (2015) hävdar därmed att upplevelser och känslor som saknar ord och därmed inte uppfattas av det medvetna istället blir till kroppsliga besvär som muskulösa spänningar och andningsblockeringar. Dessa tidiga erfarenheter, där det verbala inte funnits behöver behandlas med hjälp av ett icke-verbalt förhållningssätt och metoder.

”Bland de som haft en svår barndom är det vanligare med sjukdomar som cancer, stroke, hjärtsjukdomar, magproblem, olycksfall och övervikt.”

- Lundberg (2019)

När det gäller trauman så vet vi inte allt som skett oss i barndomen. Men allt finns ändå där, i vårt undermedvetna. Våra kroppar vet och för att få oss att bli uppmärksamma på det som vill komma till uttryck så kan den ge oss olika kroppsliga symtom och i vissa fall göra oss sjuka. Enligt Bourbeau (2014) så är ohälsa ett direkt resultat av obalans i vår inre värld och detta visar sig i vår fysiska kropp. Kroppens sätt att kommunicera med oss är genom ohälsa eller sjukdom. Kroppen vill tala om att vårt sätt att tänka, vilket många gånger är omedvetet, inte harmoniserar med vad som är hälsosamt för oss. Sjukdom visar på att vi behöver göra förändringar i vår verklighetsuppfattning. Sjukdom och ohälsa talar om för oss att vi nått vår fysiska och psykiska gräns. Bourbeau (2014) menar att ohälsa är en gåva där syftet är att återbringa den välbehövliga jämvikten i vår varelse.

”Grunden till oro och ångest är undantryckta behov och känslor. Det är resultatet av att inte vara i kontakt med sig själv och sitt inre. Att förneka vad man känner är aldrig bra.”  
- Gyllensten (240129)

När vi försöker hålla vår historia undangömd för vårt medvetna så skapas ofta kaos i våra kroppar. Detta kaos i vårt inre kräver mycket energi för att hållas undangömt. Kroppen går runt i ett läge av ständigt stresspåslag och ett flyktbeteende och vi försöker att göra saker så att det ska hålla sig lugnt, genom att hela tiden hålla oss sysselsatta, eller genom att medicinera oss. Van der Kolk (2021) framhåller att vi ofta föredrar att tro att grymheter bara förekommer på platser långt borta, att vi vill tänka på familjer som trygga hamnar, befolkat av upplysta och civilicerade människor. Vi vill inte veta och har svårt att förstå och ta in hur många barn som utsätts för fysisk eller psykisk misshandel eller för sexuella övergrepp i vårt eget samhälle. Eller hur många par som det visat sig tar till någon form av våldsamhet i förhållandet. Svårt nog är att bevittna smärta. Att de individer som är traumatiserade själva inte kan stå ut med att minnas den smärta de utsatts för gör att de ofta använder droger, alkohol eller självskadebeteende som en tillflykt och för att blockera det som känns omöjligt att bära.

Van der Kolk (2021) beskriver om en kvinna, Marilyn, som fick en autoimmun sjukdom där synen bröts ner och omedelbar behandling behövdes. ”Jag blev bestört: Marilyn var den tredje patienten det året som jag misstänkte hade blivit utsatt för incest och som sedan blev diagnostiserad med en autoimmun sjukdom - en sjukdom där kroppen börjar bekämpa sig själv.” (van der Kolk, 2021) Vidare tas det upp om en studie om autoimmunitet där man kan se kopplingen mellan trauma och autoimmuna sjukdomar. Den visar bland annat på att hos klienter som utsatts för incest, så är andelen CD45 RA-celler, immunsystemets ”minnesceller”, beredda att gå till attack större än normalt. Immunsystemet blir överkänsligt för hot och går därmed till försvar även när det inte behövs, även om det innebär att det går emot och angriper den egna kroppens celler.

”Varje människa är unik och det är människan, inte sjukdomen, som måste tas om hand.”  
- Hippokrates (medicinens fader, refererad i Bourbeau, 2014)

## **5.2 Vad kan SER-terapi göra för att hjälpa?**

”Jag ber om sinnesro att  
acceptera det jag inte kan förändra,  
mod att förändra det jag kan,  
och förstånd att inse skillnaden.”  
- Reinhold Niebuhr (1926)

Det som det undermedvetna minns är en massa rädslor från händelser i barndomen. Upplevelser från barndomen påverkar kroppen på djupgående sätt och kroppen fungerar som ett minnesarkiv, där ouppfyllda behov och trauman kan leda till fysisk och psykisk ohälsa. Gyllensten & Olsson (2013) lyfter att om man kan gå igenom de rädslor, som

vuxen i terapi så sker den verkliga läkningen. Det man själv tror är problemet, troligtvis något i livet just nu, är sällan det verkliga problemet. För det verkliga problemet eller händelsen ligger i det förgångna, i barndomen. Därför är det viktigt att komma tillbaka till ursprungskänslan som var då. Om den känslan kan få finnas och få möjlighet att förlösas då kan läkningen ske.

”Det sårade inre barnet förgiftar den vuxnes liv”  
- Bradshaw (2000)

Vuxna kan ibland fastna i olika stadier och funkas då som i det åldersmässiga stadiet där ”traumat” skedde. Stress och iscensättning kan ”slänga” oss tillbaka till en viss ålder där vi ”fastnat” (Persson, 231025). Detta gör att vi kan ha en massa inre barn från de olika åldrar då det kanske har hänt något som har hakat upp sig. Det sårade inre barnet har stelnat därför att det inte kunde göra sitt sorgearbete. Det är med dessa inre barn man kan återgå till och ”rätta till” saker som inte har känts bra. Enligt Bradshaw (2000) så innebär att återfinna sitt inre barn, att man går igenom sina olika utvecklingsstadier och avslutar det oavslutade.

”Viktigt att förstå att när man börjar i terapi eller en utbildning, då startar en process.”  
- Persson (230905)

Livet pågår och vi repeterar sådant som inte har känts rätt i oss, vi kanske får tankar som att ”Varför händer detta hela tiden mig?”, ”Varför träffar jag hela tiden personer som gör så här mot mig?”. Det är som att allt det som sker ligger utanför oss och inte är något vi själva kan påverka. Det vi gör är att vi iscensätter sådant som vi egentligen försöker förstå och allt detta sker helt omedvetet. Tolle (2007) beskriver hur livet ger oss de upplevelser och erfarenheter som är till störst hjälp för vår utveckling. Att bli medveten och att förstå allt detta är absolut ingen lätt sak. Det är här man kan behöva ta hjälp av någon utifrån, att gå någon kurs eller utbildning kan hjälpa bitvis men att gå i terapi, till någon som inte bara hjälper med samtalet utan även gör kroppen och känslor delaktiga, någon som jobbar med det på ett djupare plan. SER-terapi erbjuder ett holistiskt sätt att återkoppla individen till sitt inre barn, frigöra stagnerad energi och stärka självkänslan (Akademien för SERterapi). Läkningen kan ske och möjligheten att få verktygen som kan hjälpa vidare i livet. Man hjälper inte bara sig själv, man hjälper och bryter mönster för sina barn och kommande generationer.

”Terapi är ett sätt att få folk att vakna upp ur sin hypnos.”  
- Gyllensten (240129)

Persson (230906) belyser att SER-terapi hjälper dig att förstå iscensättningar för att få kontroll i ditt liv. Du får hjälp att förstå och förändra, att medvetandegöra och genomleva, samt sätta ord på det som finns där på insidan. Betydelsen av det terapeutiska mötet, anknytningen och iscensättning framhäver vikten av trygghet, empati och helhetssyn. Att integrera kropp, sinne och själ i läkningsprocessen är centralt för att förstå hur trauman påverkar oss och hur vi kan återfå balans.

Mycket av det vi bär på vågar vi inte berätta högt för någon annan, för kanske blir vi dömda, skam och skuldbelagda och det står vi inte ut med. Så vi håller det hellre inom oss och känslan kan bli att det upplevs som svårt, jobbigt, tungt och ibland helt omöjligt. Ford (2002) ger ett bra och bildligt exempel på detta, där vi kan föreställa oss hur mycket energi som skulle krävas för att dölja någonting för oss själva och andra. Vi tänker oss en frukt, t.ex en grapefrukt, och bära med den i handen under en dag. Man får inte titta på den och ska samtidigt hålla den gömd för andra omkring. Om man sen efter några timmar funderar på hur mycket energi som förbrukats till detta. Detta är vad våra kroppar gör hela dagarna. Den gömmer inte en frukt utan alla de frukter som vi väljer att gömma för oss själva och för vår omgivning. Detta är ett exempel på hur man kan bli lite friare och få mer energi, genom att synliggöra sanningar som vi gömmer i vårt inre.

Gyllensten (240130) menar på att man utsätter sig för mer smärta för att kunna hitta fram till en lösning, en förändring. Man har hamnat i terapin för att man önskar något bättre. Man har insett att man är värd mycket bättre. Inte förrän vi slutar försvara oss så kan vi inse att det inte längre finns någon verklig fara. Vi behöver observera ”faran”, se om den är en verklig fara nu, eller om det är en kvarlevande fara ifrån den ursprungliga grunden från förr, som barn. ”Vi måste tillåta oss att känna och bara vara” (Gyllensten, 240902).

”Ingen mening med det som skedde men det kan bli en mening av det”.  
- Persson (231211)

Terapi är absolut ingen quick fix, den måste få ta tid. Gyllensten (230130) beskriver terapi som en lök, som skalas utifrån, lager för lager. Lökens lager har byggts på under hela ens liv. Att komma in till kärnan måste få ta tid. Det är precis så med terapi. Lager för lager släpper när man är redo för det, när tiden är rätt. Även liknelsen med en tunna som stått ute. På ytan ser allt klart ut, men rör man runt så kommer det upp saker. Så tar man bort det och vissa saker sjunker tillbaka till botten och det känns lugnt för stunden (Gyllensten, 230130). Oftast har det tagit tid att komma dit man är idag. Persson (23119) lyfter detta att all smärta inte kan komma på samma gång för då går vi sönder. Precis som när man var liten så fick man stänga av känslomässigt om det blev för mycket för en att uthärda. Men det är när man når den känslomässiga smärtan som många mönster löses. Vi alla har svaret inom oss, och i terapin kan vi få hjälp att hitta dem.

”Terapi är att skynda på något som ändå skulle hänt.”  
- Gyllensten (240902)

Människan är inte uppdelad i kropp och själ - hon är en levande helhet. När vi förstår detta, förändras inte bara synen på psykisk hälsa, utan även på sjukdom, relationer och samhället. Vi behöver göra det mer naturligt att samtala om det som finns på insidan, det som skaver och känns oskönt.

”Var snäll mot dig själv, du har varit i strid mot din kropp så länge.”  
- Koukouvinos (2022)

### 5.3 Anknytningens betydelse för barnets psykiska utveckling och relationsmönster

Som barn föds vi in i denna värld, små och oskuldsfulla. Vi är enligt Lundberg (2019) helt utlämnade och beroende av att bli omhändertagen av vår omsorgsperson. Vi behöver vara en del av flocken, vi behöver trygghet och omvårdnad. Vi behöver bemötas av respekt och förståelse, vilket är viktiga delar i den psykiska omsorgen och avgörande för vår mognad och utveckling som individer. För ett litet barn så är tiden oändlig och saknar helt uppfattning om det förflutna, nuet och framtiden. När barnet upplever frustration, smärta eller förtvivlan så blir den outhärdlig och skapar en primitiv kroppslig ångest, en känsla av att gå sönder, att falla ner i ett oändligt tomrum. Barnet saknar orienteringsförmåga och behöver därför ha en omsorgsperson till att hjälpa med och integrera. Om det finns en viktig vuxen som kan hjälpa barnet att förstå att det onda eller obehagliga bara är tillfälligt och snart kommer att gå över inger det hopp i barnet, om inte så gör allt detta stor skada.

Perry (2022) beskriver anknytningsteorin som när ett barn föds till livet, hur allt det som barnet upplever är för första gången och utifrån hur barnet och dess behov bemöts ofta sätter grunden och präglar barnet för hur dess framtida relationer kommer att se ut. I livmodern tillgodoses barnets alla behov och när det föds så måste det helt plötsligt uttrycka sina behov. Hur omsorgspersonen tolkar och avkodar barnets behov och hur gensvaret blir, visar på den viktiga anknytningen mellan barnet och omsorgspersonen.

Tänk dig att du plötsligt hamnar i en öken. Ingen mat, ingenstans att ta skydd, inget att dricka och, värst av allt, inte en levande själ i närheten. Hur känns det efter en timme, tror du? Efter två timmar? Och tänk dig nu att du får syn på människor i fjärran. Antagligen gör du allt för att de ska få syn på dig. Skrika och vråla och vifta. Du är ju desperat! Litegrann så känns det kanske för en bebis. (Perry, 2022)

Personligheten och synen på tillvaron präglas av hur bemötandet av de där människorna i fjärran bemötte dig och dina behov. Om livets första erfarenheter var att stå ensam där i öknen eller om deras gensvar gav ett önskat resultat, hur länge du fick skrika innan någon uppmärksammade dig, eller om du snabbt fick det du saknade och blev hjälpt. Om du lämnades ensam länge fast du behövde sällskap och närhet eller om du snabbt fick tillgodosett den närhet och den uppmärksamhet du behövde är sådant som kan prägla det sätt du förhåller dig till relationer livet igenom (Perry, 2022). Hur man blir bemött under spädbarnstiden avgör vilken anknytningsmönster man får med sig och formar hur man kommer relatera till andra genom livet (Perry, 2022).

Berättelsen i Tove Janssons bok ”Det osynliga barnet” (2017) som handlar om Ninni, som fick växa upp hos en tant, som tog hand om henne för att ”det kändes som hennes plikt att ta hand om ungen”. Tanten hade varit ironisk och skrämt Ninni så att hon tillslut hade blivit osynlig. Inte en helt ovanlig företeelse i hem där de vuxna har med sig sin egen barndom i bagaget och inte vet annat än det sätt som de själva växt upp, och därmed inte kan ge något annat till sina egna barn. Om verktygen inte finns och inte heller medvetenheten om något annat så kan heller inte någon förändring ske. Barn som utsätts

för ironi, skam, våld, övergrepp, mm blir på insidan osynliga för sig själva och distanseras från sitt eget sanna jag.

Även våra omsorgspersoner har sårade inre barn och har agerat utefter detta. Man kommer inte vidare i livet om man lägger all skuld på omsorgspersonerna. När man är vuxen måste man själv ta ansvar för sina reaktioner (Persson, 231025).

Ninni fick komma till Muminfamiljen och Muminmamman gjorde mormors huskur för att hjälpa Ninni att bli synlig igen, men den hjälpte bara bitvis, för Ninnis självkänsla var skadad och hon behövde må bra och känna trygghet för att våga träda fram med sitt sanna jag. I Mumin-familjen fick hon möjligheten att vara en del av ett sammanhang, det fanns en acceptans och framförallt en välkomnande familj. Möjligheten för Ninni att få hitta tillbaka till sitt eget sanna jag, att få vara den hon är, med alla sina olika sidor. Om det finns en sådan miljö, vare sig det är i omgivningen eller om det sker med hjälp av terapi så finns möjlighet till läkning och till en återförening med det egna sanna jaget, den del som en gång fanns, med kärlek, lekfullhet, fantasi, kreativitet. Delar som kan skapa ett liv fullt med livslust. Livet handlar om att leva och inte bara att överleva.

”Om vi bemöter ett barn med empati så lär sig barnet empati mot andra.”

- Persson (251011)

”Det jag inte ”har” själv kan jag inte ge till någon annan.”

- Gyllensten (240129)

## 6. Slutdiskussion

Många känslor och tankar har väckts under arbetets gång. Även en större förståelse för hur mycket som faktiskt finns undangömt i vår historia. Det har varit en sorts terapi att gå igenom allt det gedigna material som vi fått via föreläsningarna och även i utbudet av litteratur. Jag har här sett ett mönster hos mig själv att jag har svårt att begränsa mig, att vara selektiv i mitt urval av material. För i min värld är allt så viktigt och jag vill därmed ha med så mycket som möjligt. Jag är så ivrig i att få dela med mig av all den kunskap jag fått i utbildningen till SER-terapeut så arbetet blev till en början övermäktigt och jag kunde se likheter med andra delar i livet där jag blir handlingsförlamad och kör fast. Så jag har valt att vara snäll mot mig själv och se all den erfarenhet även denna del har givit mig. Att förstå att saker är på sitt sätt och att de är det av en anledning.

Både uppsatsen och utbildningen har gjort det än mer tydligt och ännu mer självklart att våra kroppar, för att försöka få vår uppmärksamhet, gör oss sjuka på olika sätt. Från små förkylningar, huvudvärk, illamående, till mer allvarliga och livsavgörande sjukdomar. Om vi fortsätter som vi alltid gjort, att stänga av alla signaler, alla larmsystem och framförallt hörseln för dessa, så kommer våra kroppar fysiologiskt sätta stopp för oss. Om vi hela tiden överbelastar våra redan slutkörda system så kommer vi bli sjuka och i viss bemärkelse bli handlingsförlamade. Våra liv kommer bitvis bli inskränkta.

Det finns anledning till att böcker som ”Kroppen håller räkningen” och ”Kroppen talar till dig” har skrivits och getts ut. En önskan är att fler blir medvetna om att våra kroppar försöker säga något till oss med de symtom och sjukdomar som visar sig. Förståelsen att det kan finnas en djupare mening med dem och en anledning till dem. Och att det därmed också kan finnas en möjlighet att läka det och återfå mer hälsa. Att det finns alternativ till alla mediciner och annat som vi stoppar i oss för att tro att vi ska må lite bättre. Men det är oftast bara en hjälp för stunden, för att den verkliga orsaken ligger där i vårt undermedvetna och vill bli uppmärksam och omhändertagen. Det som vi inte fick som barn, de behov som inte blev tillgodosedda, de vill nu komma upp i ljuset.

Innan utbildningen så hade jag ingen kunskap om anknytningsteorin och hur viktig den är för oss som individer, för våra relationer och för våra barn. Att vara medveten om sitt eget anknytningsmönster innan man ska knyta an till ännu en människa och ännu ett liv. Att vi är så viktiga för barnets framtid, på fler sätt att jag tror man förstår. Ibland gör kunskapen om allt detta att man funderar på om man verkligen bara skall få sätta nya barn till livet, innan man gått en gedigen utbildning i vad som faktiskt krävs av oss som omsorgspersoner.

När det gäller trauman så har jag så länge jag kan minnas haft den där gnagande känslan i mitt inre om att allt inte gick helt rätt till i livets begynnelse, att förutsättningarna för mig som barn inte var de allra bästa. Självklart kan jag förstå att det var menat att bli just så här, för annars hade jag inte behövt jobba med mig själv, jag hade inte gått denna utbildningen och jag hade kanske aldrig kommit i kontakt med SER-terapi och så här i efterhand hade det varit så synd. För utbildningen till SER-terapeut är något av det absolut bästa som har hänt mig och jag ser fram emot att få arbeta med denna terapiform, och sprida kunskapen vidare.

Det inre barnet kom jag för första gången i så fin kontakt med på en mäsas där två tjejer höll i en guidad meditation. Den gjorde ett så starkt intryck på mig och jag minns hur tårarna bara föll under den fina stunden. Jag minns även första dagen på utbildningen till regressionsterapeut. En grupp med nya människor som skulle dela upplevelser under detta första året i utbildningen. När vi satt där och fick all information, så kände jag på insidan hur mitt inre barn jublade och blev lycklig, för att vi nu skulle påbörja denna resan ihop. Jag har haft många fina stunder med mitt inre barn under utbildningens gång.

Jag har blivit medveten om många olika iscensättningar under utbildningens gång och det blir mer och mer intressant när man verkligen kan se att nu går jag in och är i en iscensättning, att jag repeterar något om och om igen, det blir liksom en déjà vu, att nu händer ju det här igen, det här känner jag igen. Sen gäller det bara att förstå vart ursprunget kommer ifrån och kunna förlösa det, för att gå vidare och upptäcka nya iscensättningar i livet. Det finns säkert en hel del att jobba med, med tanke på hur många år man gått och varit helt ovetandes om allt detta. Några av de många citat jag kommer att ta med mig;

”Det sköna med livet är att man bli aldrig färdig.”

- Bertil Gyllensten

”Livskriser är ”nyttiga”, det är friskt och normalt. Det är att vara i kontakt med sig själv och livet. Man måste hitta egna meningar, inte vad andra tycker och tänker.”  
- Persson (240929)

”Ju mer jag lever och lär, ju mer inser jag hur lite jag vet.”  
- Gyllensten (230130)

Jag vill tro att det finns en mening med allt i livet, vilket ibland kan vara väldigt tufft att bli medveten om men samtidigt hoppfullt. Att syftet med att leva just här och nu ligger någonstans där framför mig och resan dit, mot vägens slut har så mycket att utforska både i mitt inre och i allt det yttre.

Istället för att fråga sig: ”Varför händer detta mig?”  
Vända på det och fråga: ”Vad är det livet vill lära mig i detta?”

Tack!

Till mina älskade barn, som hjälpt mig att utvecklas som mamma och som individ. Jag hoppas att det även skall komma till gagn för er och era framtida familjer.  
Ett särskilt stort tack till min dotter som har hjälpt mig och gjort det möjligt att slutföra denna uppsats. Jag hade inte kommit i mål om inte hon hade hjälpt mig att gallra i allt material som jag hade jobbat ihop. Hon har varit ovärderlig i arbetets slutskede. Och nu äntligen är den klar och jag hoppas verkligen att den ska komma till användning för många och bli en intressant läsning. För egen del har den verkligen påverkat mitt inre.

Vill även passa på att tacka för utbildningen och alla som är delaktig i den. Den har varit livsommelvande och jag är evigt tacksam för att den hittade mig.

/Susanne

## 7. Källförteckning

- Bourbeau, L. (2014). *Kroppen talar till dig: den kompletta guiden till orsakerna bakom sjukdomar*. Stockholm: Vattumannen förlag.
- Bradshaw, J. (2000). *Frigör barnet inom dig*. Stockholm: HumaNova.
- Ford, D. (2002). *Krama din skugga: Erkänn dina mörka sidor och försonas med dem*. Malmö: Egmont Richter AB.
- Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). *Det terapeutiska mötet: om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv*. Lund: Trialis förlag.
- Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). *Lysa med eget ljus: en självhjälpsbok*. Lund: Trialis förlag.
- Gyllensten, B. & Olsson, G. (2015). *Kroppen i psykoterapi: med en introduktion till andningsmetoden Energy Flow Breathing*. Lund: Trialis förlag.
- Jansson, T. (2017). *Det osynliga barnet*. Helsingfors: Förlaget M
- Josefsson, D. & Linge, E. (2014). *Hemligheten: från ögonkast till varaktig relation*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Koukouvinos, D. (2022). *Nyckeln till din hälsa: självläkning med kinesisk medicin*. Stockholm: The Book Affair
- Lundberg, E. (2019). *Håll om mig, släpp mig fri : om barns anknytning till föräldrar*. Malmö: Visto förlag.
- Miller, A. (1999). *Det självutplånande barnet: och sökandet efter en äkta identitet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Perry, P. (2022). *Boken du önskar att dina föräldrar hade läst: och som dina barn kommer att tacka dig för du läste*. Göteborg: Tukan förlag.
- Tolle, E. (2007). *En ny jord: ditt inre syfte*. Malmö: Damm förlag.
- Van der Kolk, B. (2021). *Kroppen håller räkningen: hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma*. Göteborg: Akademius förlag.
- Wallroth, P. (2023). *Mentaliseringsboken*. Stockholm: Karneval förlag.

## **Föreläsningar**

Gyllensten, B. (240129). *Relationens betydelse i terapin, behovscirkeln*. Helsingborg.

Gyllensten, B. (240130). *Relationens betydelse i terapin, behovscirkeln*. Helsingborg.

Gyllensten, B. (240902). *EFB*. Helsingborg.

Gyllensten, B. (251011). *Seminarium för SER-terapeuter*. Lund

Persson, A. (230119). *Objektrelationsteori*. Helsingborg.

Persson, A. (230121). *Delpersonligheter - möta det inre barnet*. Helsingborg.

Persson, A. (230513). *Anknytningsteorin*. Helsingborg.

Persson, A. (230905). *Samtalspedagogik 2*. Helsingborg.

Persson, A. (230906). *Våra fysiska behov, våra trygghetsbehov*. Helsingborg.

Persson, A. (231025). *Offer och offermentalitet*. Helsingborg.

Persson, A. (231211). *Förlåtelseprocess*. Helsingborg.

Persson, A. (240929). *Existentiell psykologi 1*. Helsingborg.

Persson, A. (251011). *Seminarium för SER-terapeuter*. Lund

## **Webbsidor**

Akademin för SERterapi. (u.å). *Terapi*. Hämtad 251225 från <https://serterapi.se/terapi/>

Akademin för SERterapi. (u.å). *Samtalsterapi*. Hämtad 251225 från <https://serterapi.se/terapi/samtalsterapi/>

Akademin för SERterapi. (u.å). *EFB-terapi*. Hämtad 251225 från <https://serterapi.se/terapi/efb-terapi/>

Akademin för SERterapi. (u.å). *Regressionsterapi*. Hämtad 251225 från <https://serterapi.se/terapi/regressionsterapi/>