

En uppsats om SER-terapi och om vägen till att bli SER-terapeut

- en upplevelsebaserad utbildning

Mimmi Högberg
SER Evt20
Helsingborg 2020

SAMMANFATTNING

Denna uppsats är skriven till dig som vill förstå dig själv och andra människor bättre. Kanske är du intresserad av psykologi och personlig utveckling. Kanske funderar du på att påbörja utbildningen till att bli SER-terapeut. Kanske är du bara nyfiken och vill veta mer, och oavsett så har du kommit rätt!

I denna uppsats sammanfattar jag kort själva essensen av utbildningen till att bli SER-terapeut. Jag redogör för vilka psykologiska perspektiv som står bakom, hur kursupplägget ser ut, hur kursdeltagarna transformeras och självklart så förklarar jag vad SER-terapi är. För även om man inte vill gå utbildningen själv så finns det numera många utbildade SER-terapeuter runt om i landet och jag rekommenderar dig varmt att uppsöka en sådan om du är på jakt efter en terapeut. I SER-terapin får du chans att arbeta med både kropp, känsla, tanke och själ till en helhet.

Min vision är att nå ut med kunskapen om SER-terapin och iscensättningsperspektivet. Min förhoppning är att denna uppsats ska hjälpa mig att sprida budskapet, då jag tror att vi alla skulle behöva förstå oss själva och varandra bättre för att skapa mer harmoni i våra liv.

Lycka till i din fortsatta utveckling!

Med värme och kärlek,
Mimmi Högberg

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	4
2. SYFTE & FRÅGESTÄLLNINGAR	4
3. METOD	4
4. BAKGRUND	5
4.1 Anknytningsteorin	5
4.2 Objektrelationsteorin	6
4.3 Iscensättningsperspektivet.....	7
4.4 Det inre barnet	8
4.5 SER-terapi (Serterapeutiskt perspektiv)	8
Utbildningen på Akademin för SER-terapi.....	8
SER-terapiens tre delar (Samtal - EFB - Regression).....	10
5. RESULTAT	11
5.1 SER-terapeututbildningens upplägg.....	11
5.2 Kursdeltagarnas transformation	12
6. DISKUSSION	14
7. KÄLLFÖRTECKNING	16
7.1 Litteratur.....	16
7.2 Föreläsningar på Akademin för SER-terapi.....	16
7.3 Internet.....	16

1. INLEDNING

I ringen av varsamt framställda stolar sitter 9 personer, alla okända för varandra. De har ingen aning om vilken resa de ska ut på, varken fysiskt eller psykiskt. I ringen sitter personer som till synes är väldigt olika varandra. Åldrarna varierar från 20 år till 60 år. De kommer från olika delar av landet, alla bär inte samma könsidentitet, ingen har samma klädstil eller uttryck. Alla är väldigt olika individer som tar sig fram i livet med sina egna strategier, men någonting har fört dem samman. Alla har en längtan efter att läka sig själva och att få hjälpa andra med samma sak. Därför sitter de nu samlade på Akademin för SER-terapi i Helsingborg. Det är första dagen på den 2½ åriga utbildningen till SER-terapeut och de har ingen aning om hur mycket deras liv kommer att förändras. De har heller ingen aning om hur mycket de faktiskt har gemensamt i sina livs bakgrundshistorier eller hur läkande det är att få dela med sig av sin egen historia samt att lyssna in någon annans.

Personligen har jag haft äran att få tillhöra två olika grupper under mina utbildningsår på Akademin för SER-terapi eftersom jag tog ett års studieuppehåll när jag skulle föda mitt andra barn. När jag sedan kom tillbaka fick jag alltså en annan grupptillhörighet vilket innebär att jag har fått möta fler människor och fått ta del av fler livsöden och fått se hur den här utbildningen har påverkat även deras liv. Jag kommer att skriva mer om det senare i den här uppsatsen eftersom en av frågeställningarna som ligger till grund för uppsatsen handlar om transformationen som sker när man börjar jobba med sig själv.

2. SYFTE & FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna uppsats är att kort sammanfatta hela utbildningen till att bli SER-terapeut, som jag har gått på Akademin för SER-terapi i Helsingborg. Jag ville skapa ett dokument att referera till när jag får frågor om utbildningen och terapin. Dokumentet ska även kunna läsas av blivande studenter på SER-Akademin för att få en uppfattning om vad det kan innebära att gå utbildningen. De teoretiska perspektiven består men varje resa är unik och det här är min resa samt mina observationer av andra kursdeltagares resor.

Frågeställningar:

- Vad är SER-terapi och vilka psykologiska perspektiv står bakom?
- Hur ser utbildningen ut för att bli SER-terapeut?
- Vilken transformation sker med kursdeltagarna som går utbildningen?

3. METOD

Metoden som använts till detta arbete är främst insamling av information från kurslitteratur och relevanta webbsidor. Informationen kommer också från föreläsningar samt dokumenterade upplevelser från träffarna på SER-Akademin.

4. BAKGRUND

Bakgrunden till denna uppsats är de teoretiska perspektiven som står bakom SER-terapeututbildningen. Jag kommer här att lyfta den grundläggande teorin som behövs för att förstå helheten samt förklara begreppet SER-terapi.

4.1 Anknytningsteorin

Anknytningsteorin formulerades av den brittiske psykoanalytikern och barnpsykiatern John Bowlby. Från början hade teorin ingenting med vuxnas relationer att göra; Bowlby var främst intresserad av att undersöka varför barn skapar så starka känslomässiga band till sina föräldrar. Resultatet blev en teori som han skulle komma att utveckla i över 40 år, fram till sin död 1990. Vid det laget hade anknytningsteorin fått mycket stort genomslag bland psykologer och forskare över hela världen. Sedan dess har den utvecklats vidare av andra forskare och förklarar idag även hur relationer mellan vuxna fungerar.

Anknytningsforskningen visar att barn har en medfödd förmåga att anpassa sitt sätt att vara så att det passar föräldrarnas sätt att fungera. Syftet med den här anpassningen är att locka ur föräldrarna så mycket närhet och beskydd som det bara går. Barnet anpassar alltså sitt beteende för att på så vis maximera sina chanser att få den närhet som krävs för att det ska kunna utvecklas på ett bra sätt. (Josefsson, D & Linge, E, 2008)

Anknytningsmönstret utvecklas särskilt under de första två levnadsåren, men befästs eller förändras av erfarenheter under hela uppväxten. Även om detta mönster har blivit relativt beständigt i vuxen ålder är det fortfarande möjligt att förändra.

De flesta har tillägnat sig ett anknytningsmönster som tillhör en av dessa kategorier:

1. Trygg anknytning
2. Otrygg-undvikande anknytning
3. Otrygg-ambivalent anknytning

Trygg

Trygga barn litar på att föräldern (eller den som huvudsakligen tar hand om barnet) finns där och försöker hjälpa barnet i svåra eller skrämmande situationer.

Som vuxna har de lätt att komma nära andra människor, men trivs också bra i eget sällskap. De har lätt att fungera i långvariga relationer.

Otrygg - undvikande

Barn med otrygg-undvikande anknytning förväntar sig att bli avvisade och bortstötta när de behöver hjälp. Därför lär de sig tidigt att inte söka närhet och stöd, utan att klara sig själva. De tänker sig fram till svar snarare än känner efter.

Som vuxna är de ofta omtyckta och fungerar bra i mer ytliga relationer. I nära relationer håller de distans – de kan vara svåra att komma in på livet, och drar sig ofta undan när de upplever krav på närhet.

Otrygg - ambivalent

Barn med otrygg-ambivalent anknytning bär med sig en erfarenhet av att ibland bli omhändertagna, ibland avvisade när de söker hjälp och tröst. Osäkerheten gör att de känner separationsångest och rädsla. De är i stor utsträckning känslolösta.

Som vuxna uppfattas de ofta som kreativa personer som har nära till sina känslor. I nära relationer skrämmer de ibland iväg människor med sin starka önskan om närhet. En del är så rädda att bli övergivna att de istället undviker nära relationer.

Otrygg - desorganiserad

Det finns också en fjärde, mer ovanlig kategori, som kallas otrygg-desorganiserad. Detta anknytningsmönster utvecklas ofta hos barn som växer upp med fysisk eller psykisk misshandel, eller har föräldrar med svåra upplevelser från sin barndom och som därför inte kan tolka sitt barns signaler på rätt sätt. De kanske bli arga eller rädda när barnet gråter, så att barnet upplever föräldern som skrämmande – ändå behöver barnet knyta an.

Detta leder till särskilt svåra relationsstörningar även i vuxen ålder. Behovet av professionell hjälp för att kunna bryta detta mönster är störst i den här gruppen.

(<https://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/relationer/anknytning>)

4.2 Objektrelationsteorin

Objektrelationsteori är en teori inom psykoanalysen om hur människor utvecklas till att känslomässigt relatera till och interagera med andra. Teorin utgår från antagandet att människan omedvetet kategoriserar andra människor i ljuset av tidigare relationer (inre representationer av objekt), projicerar egenskaper från dessa objekt på den nya kontakten, och därefter samspelar med personen efter sina förutfattade meningar eller tidigare relationer. De inre representationerna utgör också en del av människans personlighet. (<https://sv.wikipedia.org/wiki/Objektrelationsteori>)

Objektrelationsteori bygger på föreställningen om människans starka och inneboende behov av att ha meningsfulla relationer till sina medmänniskor. Från födseln påverkar och präglar dessa relationer människans personliga utveckling. Ett objekt kan beteckna både en inre representation, ett minne, en fantasi eller en verklig person. Fokus ligger på relationerna till dessa objekt i det förflutna, i nuet och i det imaginära. (Tibblin, 2017)

För det lilla barnet är det första objektet mamman som spädbarnet till en början upplever i hennes beståndsdelar (bröst, händer, röst, ögon osv) tills det lär sig att samla ihop dessa delar till en sammanhängande bild. Goda relationer och objektupplevelser främjar barnets identitetsutveckling och barnet känner sig älskat och bekräftat. Även om en människa med god relation till barnet skulle flytta eller dö så finns upplevelsen av den goda relationen kvar i barnets minne, som en del av barnets självupplevelse. För att lära sig lita på och respektera sig själv och andra behöver barnet tillräckligt många goda objektupplevelser längst med vägen. Upplevelser av onda objektrelationer blir däremot kvar hos barnet på ett annat sätt

än de goda. Barnet förtränger skrämmande och hotande upplevelser i ett försök att skydda sig mot dem och behålla bilder av sina föräldrar och världen som goda. De minns oftast inte dessa upplevelser som trycks ner i det omedvetna. Därifrån kan de påverka barnet för resten av livet. (Tudor-Sandahl, 1989)

När barnet hela tiden måste ta hänsyn till omsorgspersonernas förväntningar för att inte förlora deras uppmärksamhet och samspel, måste "det sanna självet" söka skydd. Då utvecklas, enligt Donald Winnicott, "det falska självet" vars uppgift är att skydda "det sanna självet". Detta fungerar som en yttlig anpassning till omgivningen. Barnet försöker bli det som det tror att föräldrarna förväntar sig av det. (Tibblin, 2017)

4.3 Iscensättningsperspektivet

Enligt Gyllensten och Olsson (2013) var Freud den förste med att rikta uppmärksamhet åt fenomenet som han kallade för "upprepningstvång". Det innebär att alla människor upprepar beteenden som leder till smärta och lidande, trots att de egentligen vet bättre. Ett antal år senare utvecklade psykoanalytikern Alice Miller begreppet upprepningstvång och kallade det för "iscensättning". På en yttre eller inre scen sätter vi omedvetet upp ett drama som bygger på våra tidigare erfarenheter om hur vi blivit bemötta. Vi bjuder alltså omedvetet in andra människor att ikläda sig roller som de ska ta för att återskapa de scenarion som vi tidigare upplevt för att vi ska få möjlighet att återuppleva och genomleva de känslorna. Alice Miller visade i sina böcker att barn som utsatts för övergrepp och kränkande behandling har en stark benägenhet att återupprepa dessa erfarenheter genom att, som förövare utsätta andra för liknande form av övergrepp eller att, som offer, utsätta sig för kränkande behandling. Alice Miller delade därmed upp iscensättningar i två olika kategorier; aktiv och passiv. Den aktiva iscensättningen kommer från känslan av att "jag måste styra den andre (vårdnadsgivaren) och sätta mig över den andres initiativ", medan den passiva iscensättningen kommer från känslan av att "jag måste acceptera yttre kontroll och inte ta några initiativ".

Gyllensten och Olsson (2013) förklarar vidare att det är lätt att tro att alla iscensättningar är onda, men faktum är att de flesta iscensättningar vi har fungerar som de ska i form av goda relationer och då behöver vi inte rikta någon uppmärksamhet åt dem. Det är först när iscensättningarna skapar oss problem som vi får anledning att uppmärksamma dem. När våra inre föreställningar om oss själva och andra går för mycket emot det vi känner och upplever får vi motivation till att förändra oss själva och relationen. Det är då vi kanske börjar fundera på att gå i terapi. Eftersom vi sällan är tillräckligt medvetna om våra känslor och behov kan vi behöva gå i terapi för att få hjälp med att reda ut vad vi vill och vad vi behöver. En terapeut kan också hjälpa oss att se situationen/iscensättningen ur ett objektivt perspektiv.

Gyllensten och Olsson (2013) förklarar varför vi iscensätter, på följande vis. Vi människor strävar ständigt omedvetet efter att läka oss själva psykiskt. Vi har en outtalad önskan om att få uppleva oss själva som hela och sammanhängande, därför söker vi oss till det som gör ont och väcker sorg i oss, det vill säga de känslor som vi behöver uppleva för att bli mer medvetna om våra behov. Iscensättningar kan också vara ett försök att hålla fast vid den

självbild som också leder oss in i smärtan, för att undvika en befarad ännu större smärta. En iscensättning kan exempelvis vara ett försök till att undvika ett behov, till exempel närhet. Vi undviker alltså närhet trots att det egentligen är närhet vi behöver och vill ha innerst inne, men vi har för smärtsamma minnen av att inte få våra behov av närhet tillgodosedda i det förflutna och därför försöker vi undvika det i nuet, samtidigt som det också finns en önskan inom oss att få just det.

4.4 Det inre barnet

Det inre barnet är kort förklarat en referens till det barn vi en gång var, med alla dess tankar och känslor, som har stannat kvar inom oss. Marta Cullberg Weston (2007) förklarar begreppet närmre: "De flesta av oss har inte haft en alldeles perfekt barndom, så det kan finnas olika sorters inre barn inom oss alla. Det kan finnas ett ensamt, övergivet barn, det kan finnas ett skambelagt inre barn eller det kanske finns ett depressivt inre barn fastän vi inte vet om det. Detta inre barn påverkar våra känslomässiga reaktioner och vårt beteende också som vuxna, men eftersom vi inte känner till orsaken säger vi ofta att vi betett oss oförklarligt." Marta berättar också att man i terapi kan återvända till en barndomssituation och att på så sätt återuppleva den. Detta kallas för åldersregression. Via kontakten med det inre barnet får man chansen att uttrycka alla de känslor som legat begravda och man får också möjlighet att förstå situationen på ett nytt sätt.

Marta Cullberg Weston (2007) beskriver arbetet med det inre barnet på följande sätt: Arbetet med att få kontakt med det inre barnet blir ett viktigt led i att förstå länken mellan den inre självbilden och den vuxna personens problem. Med hjälp av visualiseringsteknik som till exempel symboldrama kan de flesta personer öppna dörren till sin inre värld. I de inre bilderna som uppträder kan man återknyta kontakten med det lilla barnet och få en bild av hur barnet upplevde relationen till föräldrarna. Terapeuten kan föreslå att klienten för sin inre syn ser en scen där hen är förflyttad tillbaka till tiden till en situation från barndomen, till exempel när klienten var fem år och föräldrarna grälar. Barnet känner sig utlämnat och förtvivlat och tar kanske på sig skulden: "Om jag hade varit snällare så hade det inte hänt.". När den känsloladdade scenen spelas upp för ens inre syn får man en möjlighet att förstå hur barnet kände sig och hur det tolkade situationen. Terapeuten finns nu som stöd och kan hjälpa det inre barnet att hantera och förstå situationen på ett sätt som är mindre destruktivt för den egna självkänslan.

4.5 SER-terapi (Serterapeutiskt perspektiv)

Utbildningen på Akademin för SER-terapi

Anki Persson har utbildat SER-terapeuter sedan år 2006 i Helsingborg. Hon var den som startade utbildningen med syftet att förena alternativterapi med vetenskaplig psykologi och terapi. Hennes vision är och har hela tiden varit att fler människor ska få förståelse för sina beteenden/mönster och att bearbetning av känslorna skapar en hållbar förändring. Ett mycket viktigt verktyg för att få förståelse har då varit och är att lära ut iscensättningsperspektivet.

Grunden i utbildningen är att om du som terapeut ska kunna hjälpa dina klienter till förändring måste du själv ha sett och mött dina känslor och mönster. Du kan exempelvis inte hjälpa någon annan igenom sina rädslor för att bli övergiven om du själv har en rädsla för detta. Automatiskt stoppar du då klienten att möta denna del av sig själv på grund av att det sätter igång din egen övergivenhet. Om du som terapeut ska kunna hjälpa dina klienter till förändring på en djupare och hållbarare nivå måste du själv ha sett, erkänt och mött dina känslor och mönster. Det är viktigt att möta klienten som en medmänniska. Det nära, icke värderande/icke fördömande och helande mötet mellan klient och terapeut möjliggör att klienten vågar öppna sig utan att känna sig dömd. Terapeuten har såväl kunskap, empati och respekt med sig in i mötet med klienten.

"SER terapin och iscensättningsperspektivet sätter människan i ett sammanhang till sin historia, sitt nu och sin framtid, i relation till sig själv och sin omgivning."

<http://www.serterapi.se/vara-grundtankar-och-var-filosofi>

Serterapeutiskt perspektiv

Anki har, genom sitt arbete, skapat ett så kallat "Serterapeutiskt perspektiv", som bygger på den integrativa psykologin. SER-terapin kombinerar den psykodynamiska, humanistiska, existentiella och transpersonella psykologin tillsammans med iscensättningsperspektivet och det kropppsykoterapeutiska synsättet. På så vis strävar SER-terapin efter att sammanfoga kropp, känsla, tanke och själ till en helhet.

Psykodynamiskt perspektiv

Ordet "dynamisk" betyder föränderlig. Inom psykodynamiskt perspektiv utgår man från att alla människor har ett "omedvetet" och att det omedvetna påverkar oss i nuet, i både våra handlingar och våra reaktioner. Vi påverkas alltså hela tiden av alla våra relationer, både pågående och avslutade. Tidigare erfarenheter, oftast relaterade till barndomen, har betydelse för hur vi reagerar, agerar och förstår vår livsvärld i nuet. Inom psykodynamiskt perspektiv ser man ofta symtom som ett symboliskt uttryck för en inre konflikt som behöver bearbetas och finna sin lösning. Terapin syftar till att öka klienters förmåga att bli mer medvetna i sina liv. (Persson, 2017)

Humanistiskt perspektiv

SER-terapins värdegrund bygger på den humanistiska psykologin. Så här skriver Akademien för SER-terapi på sin hemsida: "Vi tror på att människan föds med positiva och sociala möjligheter och att vi har ett genuint/äkta själv som vill förverkliga vår potential. Alla problem har utvecklingsmöjligheter och livet och terapi är ett växande mot ens sanna/genuina själv." (<http://www.serterapi.se/vara-grundtankar-och-var-filosofi>)

Humanistisk psykologi betonar den subjektiva erfarenheten och upplevelsen, att man ska leva autentiskt/äkta, att dilemman är något man ska leva i och igenom, att livet är en lärande process samt att ett sunt liv är detsamma som ett sant liv. (Persson, 2017)

Existentiellt och transpersonellt perspektiv

Det existentiella och transpersonella perspektivet handlar om att vi är mer än våra beteenden, tankar och känslor. Man bejakar den andliga aspekten av det mänskliga sinnet. Det är också viktigt att finna en livsmening, ett syfte med det som sker och att få en förståelse för sitt liv. "När en människa ser mönster och sammanhang i sitt liv och upplever ett syfte med sina livsuppgifter och sina handlingar upplever hon ofta en känsla av livsmening". (Persson, 2017)

Kropppsykoterapeutiskt perspektiv

I ett kropppsykoterapeutiskt perspektiv är det självklart att arbeta med kroppen i terapin eftersom det är där vi upplever våra känslor och behov. Det finns ett nära samband mellan psykiska problem och kroppsliga funktioner. Traumatiska erfarenheter, bortträngda upplevelser, minnen och känslor lagras omedvetet i kroppen som muskelspänningar och ofullständig andning. Inom kropppsykoterapin försöker man hitta vägar till att aktivera/släppa på de tidigt grundlagda muskelspänningar/-dysfunktioner som fungerat som försvar. Man lägger också fokus på andningen, som har bidragit till dessa spänningar. Det finns många olika kroppsorienterade metoder inom terapin och EFB (energiflödesandning) är ett exempel på en sådan metod. (Gyllensten & Olsson, 2015)

SER-terapins tre delar (Samtal - EFB - Regression)

Samtalsterapi utgör grunden för terapin. I samtalet tillåts klienten att berätta om sig själv och de känslor hen bär på. Terapeutens främsta roll i samtalet är att lyssna på klienten men även att hjälpa klienten att förstå sig själv och sitt liv genom att exempelvis synliggöra återkommande mönster i livet. Ibland räcker inte enbart samtalsterapi till och då får man använda sig av andra metoder för att finna bakgrundsorsaken till problemet eller känslan, exempelvis regressionsterapi eller EFB.

EFB står för **Energy Flow Breathing** (energiflödesandning) och är en andningsteknik som används inom terapin. Det går till på så vis att man sätter kroppen i så kallade stresspositioner för att aktivera kroppskänslan. När kroppens spänningsnivå ökar, genom stresspositionen, samtidigt som man djupandas och således förhöjer syresättningen, aktiveras samtidigt känslor. Syftet i EFB är att komma i kontakt med dessa känslor och observera det som sker.

EFB-metoden skapades av leg psykolog, leg psykoterapeut Bertil Gyllensten och terapeuten Nenne Holm, som en psykoterapeutisk kroppsterapi. EFB är en kombination av djupandning, stresspositioner och mindfulness. Det EFB:n gör är att den 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. (Akademin för SER terapi, folder)

Regression är en visualiseringsmetod som innebär att klienten får gå tillbaka till händelser i sitt liv och återuppleva dem i nuet tillsammans med terapeuten. Detta sker när klienten är i djup avslappning för att lättare komma i kontakt med sitt inre känsloliv och sina minnen. I en regression har klienten möjlighet att se olika scener ur sitt förflutna med ett vuxet perspektiv

och kan på så vis uppnå en förståelse för det som hände. Klienten har också möjlighet att förlösa de känslor som varit förknippade med händelsen men som kanske varit bortträngda eller bortglömda. Terapeuten finns hela tiden med som vägledare och stöd i det som sker.

Många av svaren vi söker, som har att göra med vår livssituation och våra relationer kan vi hitta inom oss, i vårt undermedvetna. I regressionen kan du uppleva dina barndomsminnen, fantasivärldar, dina iscensättningar, och det som kallas för symboliska liv (scenarion som symboliserar något du behöver se och genomleva som har med din nu-situation att göra.

5. RESULTAT

I resultatdelen besvaras frågeställningarna "Hur ser utbildningen ut för att bli SER-terapeut?" och "Vilken transformation sker med kursdeltagarna som går utbildningen?".

5.1 SER-terapeututbildningens upplägg

Utbildningen till att bli SER-terapeut är upplevelsebaserad och pågår under 2½ år. Man kan välja att avsluta efter bara 1 år och bli diplomerad regressionsterapeut, men i den här uppsatsen beskrivs den fullständiga utbildningen till att bli SER-terapeut. Utbildningen har inga krav på förkunskaper, förutom att man ska ha ett genuint intresse för människor och vilja utvecklas själv som människa. Varje grupp som startar på Akademin för SER-terapi har ett maxantal på 9 deltagare. Detta för att alla ska känna sig trygga med varandra och få den tid de behöver för sin personliga utveckling, då många av momenten sker i helgrupp.

Det första årets upplägg är 5 träffar på ett år á 4 dagar per träff. Utbildningen är alltså en distansutbildning med obligatoriska träffar på 20 dagar första året. Det finns både en daggrupp och en helgrupp att välja mellan. Det innebär att det går jättebra att arbeta 100% med något annat samtidigt som du läser utbildningen, förutsatt att du har en tillmötesgående chef eftersom du kommer att behöva ta ledigt några dagar.

Tillägg: i och med den rådande Corona-pandemin så erbjuds numera ett antal föreläsningar digitalt via Zoom.

Det första året studeras främst *regressionsterapi* och mycket fokus ligger på varje deltagares personliga utveckling. Detta är i enlighet med utbildningens grundtanke, att om du som terapeut ska kunna hjälpa dina klienter till förändring måste du själv ha sett och mött dina känslor och mönster. För om du inte har kommit en bra bit i din egen personliga utveckling så kommer du att bli triggad av dina klienters berättelser i större utsträckning, och få svårare att hantera dem.

Det andra året studeras *samtalsterapi*, där fokus ligger på samtalspedagogik och sådant som man som terapeut kan möta i terapirummet. Man får också lära sig om hur man kan arbeta med symbolterapi, drömterapi och bildterapi samt "skuggan". Det andra året har 18st fysiska träffar.

Det sista halvåret fördjupas kunskapen som samtalsterapeut och man får lära sig om samt praktisera *EFB-metoden*. Praktiserandet sker i helgrupp och du får både delta som klient och prova på att leda gruppen i EFB som terapeut. Det sista halvåret har 9st obligatoriska träffar.

Utöver de praktiska momenten på plats på Akademien för SER-terapi så tillkommer ett antal examinerande hemuppgifter. Du ska läsa ett 30-tal böcker och ge en skriftlig reflektion på var och en av dem. Dessa böcker är noga utvalda och oerhört relevanta till utbildningen. Du ska skriva en egen meditation och genomföra den i grupp samt skriva ett antal självreflekterande uppgifter som är väldigt givande för din personliga utveckling. För att bli diplomerad SER-terapeut måste du också gå 20 timmar i egen terapi hos en SER-terapeut samt ha haft egna träningsklienter i terapi hos dig 20 timmar. Du ska också skriva ett examensarbete och det du läser just nu är ett exempel på hur ett examensarbete kan se ut. Mer information om vad som krävs för att bli diplomerad hittar du i utbildningens kursplan.

5.2 Kursdeltagarnas transformation

Som nämnt i inledningen av denna uppsats, så träffas en grupp om max 9st människor vid första kurstillfället. Alla är okända för varandra, kommer från olika delar av landet och är till synes väldigt olika varandra. Det är först senare i utbildningen som insikten kommer om att vi alla bär på samma känslor. Vi har alla mer gemensamt än vi först trodde. Under det första året närmar vi oss varandra mer och mer. Det är fantastiskt att få finnas i ett så tillåtande sammanhang, där alla respekterar hela dig, oavsett vad du har gjort eller varit med om tidigare i livet. Det tillåtande klimatet gör att du vågar vara ärlig inför dig själv och andra, kanske för första gången i ditt liv. För när får man annars chansen att komma som anonym och berätta hela sin livshistoria för en liten grupp människor, som aktivt lyssnar och intresserar sig för dig? Det är en väldigt unik situation och varje deltagare växer, nästan automatiskt, som människa bara genom att få finnas där och berätta vem de egentligen är och vad de bär med sig från det förflutna. Det är en unik och livsomvälvande erfarenhet. Genom att vi tillämpar SER-terapi tillsammans i helgrupp och på varandra i mindre grupper, där vi turas om att vara terapeut och klient, så kommer vi varandra väldigt nära. Kursdeltagare berättar saker för varandra som de kanske aldrig har berättat för någon annan. Utbildningen och vi kursdeltagare följer sekretesslagen vilket innebär att allt som berättas i gruppen också stannar där. Det är en grundförutsättning för att känna sig trygg.

Så, vad händer med ens övriga liv när man utvecklas så mycket i och med sin utbildning? Jo, det som händer är att de personer som tidigare känt sig vilsna eller inte levt det liv som de egentligen vill/drömmer om, blir mer benägna att förändra det. När de genom terapi blir fria från sina rädslor och psykiska hinder/försvar så vågar de göra den förändring som behövs för att leva mer i sitt sanna jag. Därför kan kursdeltagare få bevittna transformationer av sina kurskamrater i form av exempelvis karriärsbyten, fritidsaktiviteter, förändrade familjeförhållanden och övriga relationer. Allt kan hända och alltid händer det något. När man börjar jobba med sig själv förändras mycket i ens liv.

Den största insikten som utbildningen ger är troligtvis förståelsen för begreppet iscensättningar och vad det innebär. För när man har kunskap om iscensättningar så ser man på hela sitt eget liv, andras liv och hela världen med andra ögon. Plötsligt förstår man hur olika situationer kan uppstå och varför. Man ser den röda tråden i hur olika mönster i ens liv

hänger ihop och vad som skapade dem. Man börjar också ifrågasätta sina egna och andras beteenden. Det kan vara basala saker så som vanor i vardagen som definierar ens personlighet. Jean Jenson (1995) beskriver detta på ett intressant sätt. Hon berättar i sin bok om hur bortträngning av smärtsamma minnen i det förflutna omedvetet styr oss i vår vardag som vuxna. Våra liv kan till synes vara "normala" och fullt fungerande trots exempelvis övergrepp och kränkande behandlingar i barndomen. Det som är intressant här, som man kanske inte tänker på, är att alla människor har ett omedvetet som oupphörligt sorterar bort och avvisar eller ändrar varje stimuli som skulle kunna hota att väcka oönskade minnen. Det är ett psykiskt och naturligt försvar att undvika smärta, till varje pris.

Jenson (1995) ger exempel på situationer som kan tyckas basala men som egentligen existerar på grund av att det finns något som triggar personen, som personen därmed undviker. Pondera att personen Sheryl alltid omedvetet har undvikit att bo i hus med två våningar för att hon aldrig ska behöva höra någon komma upp för trappan på natten. Sheryl har ett begrävat minne som är förknippat med detta ljud. Ljudet i sig är oskyldigt, men minnet som är förknippat med ljudet är inte oskyldigt. Sheryl är kanske själv inte medveten om denna strategi hon har av att undvika hus med två våningar, men det hon omedvetet försöker göra är att undvika känslorna som är förknippade med ljudet av att någon kommer upp för trappan på natten.

Alla har vi undvikande beteenden som uppkommer för att vi försöker undvika att känna en känsla eller komma i kontakt med ett smärtsamt minne. Exempel på detta kan vara att man absolut inte klarar av att det är stökigt hemma, att man inte klarar av ljud som andra människor gör exempelvis tugga tuggummi, att man inte trivs i hem med mycket antikviteter, att man undviker platser där man känner sig instängd etc. Dessa undvikande beteenden är oftast inte uppenbara för en utomstående iakttagare, och om någon skulle ställa en fråga angående dem så skulle de ges en rationell förklaring. Den medvetna delen av psyket tillhandahåller en ursäkt för andra likaväl som för personen själv. Sheryl i exemplet ovan skulle exempelvis kunna hitta hundratals ursäkter för varför hon inte vill bo i hus med två våningar, men skulle troligtvis inte berätta om den verkliga ursäkten, kanske är hon inte ens medveten om den. Hon skulle exempelvis kunna säga "Jag avskyr att alltid behöva springa upp på övervåningen för att hämta någonting". (Jenson, 1995)

På samma sätt som i exemplet ovan så har vi alla situationer vi försöker undvika eftersom de väcker obehagliga känslor i oss, men det är först när vi tillåter dessa känslor att komma fram och genomlever dem, som vi kan förändras och bli fria från eventuellt lidande. Det är kort sagt detta som SER-terapi går ut på, att upptäcka och genomleva känslor från det förflutna som plågar oss på ett eller annat sätt i nuet. Det är först när vi vågar möta de undanträngda känslorna, som har plågat oss i alla år, som vi kan vända våra liv och börja må bättre.

6. DISKUSSION

Det som lockade mig att söka den här utbildningen var just löftet om att jag skulle få jobba med min egen personliga utveckling samtidigt som jag fick studera psykologi, vilket jag alltid hade intresserat mig för. Jag visste att jag hade mycket med mig från barndomen som behövde bearbetas och utbildningen kunde bli ett perfekt tillfälle att ta itu med mitt förflutna - och det blev det. När vi gruppdeltagare satt där i ringen för första gången tog det inte mer än 10 minuter innan första personen rev muren kring sig och släppte fram gråten. Året som följde skulle vi alla få chansen att vid ett eller flera tillfällen släppa fram de undångömda, bortträngda känslor vi alla burit på som en tung börda. Vi blev lättare, både i kroppen och i sinnet. Jag fick bevittna vad som hände med en liten grupp människor när de kände sig trygga med varandra och vågade öppna upp sig själva. En stor del av vårt ego och det ytliga bröts ner och vi lärde känna människan bakom varje fasad och det blev ett hjärtligt, mer äkta möte.

Så, varför har vi dessa fasader när belöningen är så stor om vi släpper fasaden? Varför envisas vi med att bygga höga murar runt omkring oss? Jo, svaret finner vi till stor del i det som Donald Winnicott betecknar "det falska självet" respektive "det sanna självet". Vi lärde oss tidigt, redan som små barn, att vi måste anpassa oss till våra vårdnadsgivare för att överleva. Vi måste ta bort delar av vårt sanna själv för att ersätta med delar av vårt falska själv. Detta fungerar som en ytlig anpassning till omgivningen. Barnet försöker bli det som det tror att föräldrarna förväntar sig av det. Denna tidiga inpräntning i vårt medvetande bekräftas sedan om och om igen i våra liv och om vi skulle hamna i en situation då vi möter motsatsen, som inte stämmer överens med föregående, så kommer vi automatiskt att välja att tro på den föreställningen som vi hade från början, eftersom den är normal, känd och trygg för oss. Det är på samma sätt som iscensättningar fungerar.

Iscensättningar är som livets egen terapimetod. Jag citerar Anki Persson:

"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".

Kännedomen om iscensättningar och förståelsen för hur de fungerar är den absolut största insikten för mig i denna utbildning. Jag anser att det borde vara allmän kunskap, som bör läras ut redan i grundskolan. Att förstå iscensättningar innebär också att förstå livet.

Förståelsen för iscensättningar kommer att vara mitt viktigaste verktyg i mitt framtida yrke som SER-terapeut. Jag kommer att kunna hjälpa mina klienter att förstå sig själva och sina mönster i livet med hjälp av iscensättningsperspektivet. Genom min personliga upplevelse på Akademin för SER-terapi om hur det är att delta i gruppterapi, så har jag blivit inspirerad att göra detsamma i min egen verksamhet. Jag planerar att bjuda in deltagare till någon form av "sharings", där man träffas regelbundet i en liten grupp för att dela med sig av vad man har varit med om, var man befinner sig nu eller vart man önskar komma i framtiden. Detta vill jag göra eftersom jag har sett vilken styrka det ger människorna som deltar och hur fantastiskt det är att tillhöra en grupp där du är tillåten att vara precis den du är, i ditt sanna själv. En viktig förutsättning för att kunna genomföra denna gruppterapi tror jag är att

samma deltagare träffas i gruppen under en längre tid eftersom de måste känna sig trygga med varandra innan de vågar släppa ut sina känslor. Vissa människor känner sig trygga snabbare än andra och alla måste få den tid som de behöver.

Jag har en vision om att sprida kunskapen om iscensättningar och barndomens påverkan på nuet, till så många som möjligt under min livstid. Jag är övertygad om att livet skulle bli enklare för alla om vi bara kunde se det som sker från ett mer objektivt sätt, via iscensättningsperspektivet. Vi skulle få så mycket lättare att prata om det som sker i våra relationer. Om du exempelvis hamnar i en konflikt med en annan person så skulle du inte bara kunna förstå din egen reaktion, du skulle även kunna förstå den andre personens reaktion, och ni skulle kunna prata om det som hände på ett mer konstruktivt sätt. Kanske leder konflikten er till en diskussion om barndomen och plötsligt har ni även hittat bakgrundsorsaken till era reaktioner. Ni får således mycket lättare att acceptera varandras olikheter och förlåta varandra för beteendet som gav upphov till konflikten.

Tänk, vilken förändring som skulle ske i världen när människor inte längre bara ser sig som offer, utan även kan se sin egen aktiva roll och sitt eget ansvar i det som sker!

7. KÄLLFÖRTECKNING

7.1 Litteratur

Akademien för SER terapi - TERAPI och UTBILDNING med själ och hjärta (folder)

Cullberg Weston, M. (2007). *Självkänsla på djupet: en terapi för att reparera negativa självbilder*. Stockholm: Natur & kultur.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). *Det terapeutiska mötet: om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv*. Lund: Trialis.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). *Lysa med eget ljus: en självhjälpsbok*. Lund: Trialis.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2015). *Kroppen i psykoterapi: med en introduktion till andningsmetoden Energy Flow Breathing*. Lund: Trialis.

Jenson, J. (1995). *Att återerövra sitt liv - en guide till bättre relationer och känslomässig läkning*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Josefsson, D. & Linge Egil, (2008). *Hemligheten: från ögonkast till varaktig relation : [hur man inleder en relation och får den att hålla]*. Stockholm: Natur & kultur.

Tudor-Sandahl, P. (1989). *Det glömda självet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

7.2 Föreläsningar på Akademien för SER-terapi

Objektrelationsteorin – leg psykolog Annika Tibblin, 2017-06-03.

Psykologin i SER terapin - SER-terapeut Anki Persson, 2017-08-21.

7.3 Internet

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Objektrelationsteori> (2020-07-08 kl.10:08)

<https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/anknytning> (2020-10-30 kl.09:21)

<http://www.serterapi.se/om-oss> (2020-10-30 kl.13:54)

<http://www.serterapi.se/vara-grundtankar-och-var-filosofi> (2020-10-30 kl.14:05)