

Massageterapi i kombination med SER-terapi

Niklas Vestling

S1617
Helsingborg 2017

SAMMANFATTNING

Utifrån mitt arbete som massageterapeut har jag upprepat fått erfara att fysiska symptom som till exempel smärta i nacke, axlar och rygg, huvudvärk och sus i öron ofta har sin grund i själslig obalans. Med utgångspunkt i den själsliga obalansen, som ofta har sin grund i olika upplevelser från barndomen, försätter sig personen sedan omedvetet i olika situationer som skapar stress och på sikt leder till de fysiska symptomen.

Om man till exempel som liten upplever att man alltid är till besvär, alltid gör allting fel och inte duger finns det stor risk för dålig självbild/själslig obalans som vuxen. Ofta försöker dessa personer omedvetet att kompensera detta i vuxen ålder genom att visa att de "duger" på olika sätt. Detta kan ta sig en mängd olika uttryck som till exempel att sikta mot hög utbildning och karriär, utsätta sig för extrem träning och/eller diet, skapa det perfekta hem, vara en perfekt förälder med aktiv fritid tillsammans med sina barn. Samtliga dessa situationer kan leda till stress och på sikt fysiska symptom.

Genom att behandla personer som befinner sig i olika typer av stressituationer med en kombination av massage och SER-terapi med bland annat samtal och andningsövningar enligt EFB kan man få en helhetsbehandling av både kropp och själ.

Vid behandling av tre personer med denna kombination av behandlingar har jag kunnat konstatera att muskelspänningarna släppte redan efter en till två behandlingarna. Efter fyra till fem behandlingar blev samtliga klienters andning bättre liksom deras sätt att hantera sina stressituationer. För bestående resultat krävs dock betydligt längre tid med SER-terapi för att klienterna fullt ut ska förstå de bakomliggande orsakerna till varför de valt att gå in i olika stressituationer och därmed erhållit de fysiska symptom de först sökte hjälp för.

Samtliga tre fall visar på samspelet mellan kropp och själ. De visar att fysisk smärta ofta har sin grund i själslig obalans.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

1. INLEDNING	4
2. SYFTE	5
3. BAKGRUND	5
3.1 Vad är SER-terapi?	5
3.1.1 Samtalsterapi	6
3.1.2 Energi Flow Breathing (EFB-metoden)	6
3.1.3 Regressionsterapi	6
3.2 Hur påverkas vi av vår barndom?	7
3.3 Vår livssituation som vuxen	8
3.3.1 Karriärjakt	8
3.3.2 "Krav" på en rik fritid med dyra resor	9
3.3.3 Fint hem	9
3.3.4 Utseendefixering och extrem träning	9
3.3.5 "Krav" på att vara en bra förälder	10
3.3.6 Perfekt förhållande	10
3.3.7 Kulturkrockar	10
3.4 Vad händer i kropp och själ?	11
4. METOD	13
5. RESULTAT	14
5.1 Beskrivning av de tre personernas livssituation	14
5.1.1 Person A	14
5.1.2 Person B	14
5.1.3 Person C	15
6. DISKUSSION	16
7. KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING	19

1. INLEDNING

Vi möts dagligen av en mängd intryck och värderingar från rubriker i tidningar, sociala medier och människor vi möter angående hur vi bör vara och göra.

Det mesta i vår omvärld går ut på konsumtion, snabba vändningar och olika trender. Ingenting bör vara bestående eller långsiktigt.

Det finns en försköning i att konsumera via marknadsekonomiska påtryckningar. Allt ska kunna bytas ut och förnyas så att nya trender och rön kan följas.

Både som barn, ungdom och vuxen påverkas vi av detta. För barn avlöser nya trender med olika leksaker varandra. Det är viktigt att ha det nyaste och senaste för att passa in. För ungdomar är utseende, träning och kläder viktiga för de sociala sammanhangen så att man inte blir utanför. Som vuxen gäller det att siktar mot karriär, ha ett perfekt förhållande, vara en god förälder med aktiv fritid tillsammans med sina barn, umgås med vänner och bekanta, ha ett fint hem och gör spännande resor. Detta kan leda till stress och på sikt själslig obalans med fysiska symptom som följd.

Konsumtionen leder även till att det hela tiden framställs nya saker, material och även livsmedelstillsatser vilka vi inte fullt ut har kunskap om hur de påverkar vår hälsa och miljö. Fler och fler forskningsrapporter pekar mot att farliga och främmande ämnen i vårt samhälle bidrar till det ökande problemet med allergier och koncentrationsstörningar hos framförallt barn.

I det komplexa samhälle vi lever idag utsätts vi för allt detta. Läger vi sedan till anknytningsteorin⁶ samt andra negativa upplevelser vi kan ha med oss från vår uppväxt är det enkelt att inse att själsliga obalanser lätt kan uppstå.

I mitt arbete med massageterapi möter jag dagligen patienter som sökt min hjälp för att komma tillrätta med olika fysiska symptom som t.ex. värk i rygg, axlar och nacke, huvudvärk, öronsus eller likande. I nästan samtliga fall har det visat sig att de fysiska symptomen bottnar i situationer av stress som patienten är utsatt för/valt att gå in i utifrån vad man upplevt under sin uppväxt. Jag vill i denna uppsats beskriva hur man genom att kombinera massage och SER-terapi kan nå en helhetsbehandling av kropp och själ.

2. SYFTE

Syftet med denna uppsats är att beskriva hur man genom att kombinera massage och SER-terapi kan nå en helhetsbehandling av kropp och själ.

Jag vill även lyfta fram vikten av samspelet mellan kropp och själ och att fysisk smärta ofta har sin grund i själslig obalans.

Jag vill visa att man genom massageterapi ofta kan få en god början på att "lösa upp" andra knutar än enbart muskelknutor. Att efter massageterapi sedan arbeta vidare med SER-terapi bestående av samtalsterapi och/eller EFB terapeutiska andningsövningar och/eller Regressionsterapi för att ge en bestående balans mellan kropp och själ och därmed stor hjälp mot själslig och fysiska smärta.

3. BAKGRUND

3.1 Vad är SER-terapi?

SER-terapi⁹ utgår ifrån att vi måste medvetandegöra och bearbeta de känslor som vi tryckt undan som barn för att på ett bestående och hållbart sätt kunna förändra våra relationer, handlingar och psykologiska mönster.

För att kunna hjälpa klienter att genomleva och bearbeta den känslomässiga smärta de bär med sig från barndomen och utifrån detta kunna förstå sina tankar, känslor och beteenden (iscensättningar) för att slutligen förändra sitt beteende har SER-terapeuten flera "verktyg".

Bland annat använder man sig av visualisering i Samtalet genom det inre bildspråket i form av drömmar, symbolisering och bildterapi. SER-terapeuten använder sig också av den kroppsorienterade terapiformen EFB (Energi Flow Breathing) och Regressionsterapi kopplat till det inre barnet, roller och iscensättningar⁷.

Samtalsterapi, Energi Flow Breathing och Regressionsterapi utgör alltså grundstenarna inom SER-terapin.

3.1.1 Samtalsterapi

Samtalet utgör SER-terapiens sammanhållande länk. Det är i samtalet som relationen till klienten byggs upp och där som förutsättningarna för ett lyckat samarbete mellan terapeut och klient skapas genom tillit och trygghet.

Det är ur samtalet som terapiprocessen tar sin början och utvecklas utifrån vilka behandlingsmetoder terapeuten bedömer som lämpliga för klienten.

3.1.2 Energi Flow Breathing (EFB-metoden)

EFB kan göras enskilt eller i grupp och är en djupgående och kraftfull andningsmetod genom vilken terapeuten vägleder klienten/klienterna. Genom att fokuserar på andningen³, kroppen och benens position kan klienten koppla bort sitt intellektuella och logiska tänkande. Kroppen utsätts på detta sätt för en stressposition vilken skapa vibrationer som startar olika typer av fysisk och psykiska processer. Detta gör att klienten kan få till sig händelser och känslominnen från barndomen vilka behöver bearbetas för klientens fortsatta process med sin personliga utveckling.

Som ett inslag i EFB kan även mindfulnessmeditation användas. Mindfulnessmeditation är liksom EFB en andnings- och kroppsrelaterad behandlingsmetod som kan användas som avslappningsövning för att medvetandegöra sin kropp och de känslor och upplevelser som den förmedlar.

3.1.3 Regressionsterapi

Regressionsterapi är ett av SER-terapiens verktyg för att nå fram till orsaken till klientens iscensättningar i syfte att få kontakt med de smärtsamma känslor som under barndomen tryckts undan. Regression är enligt SER-terapien det som sker vid iscensättning, alltså då vi omedvetet och upprepat återskapar känslomässigt smärtsamma upplevelser för att kunna bli medvetna om dem och därefter bearbeta dem. Enligt SER-terapien kan vi inte långsiktigt och hållbart förändra våra psykologiska iscensättningsmönster, handlingar och relationer om vi inte grundligt bearbetar de smärtsamma regressiva känslorna. Först när vi gjort kopplas det psykiska försvaret som orsakat vårt reaktionsmönster ur och vi kan förändra vårt beteende.

Genom att använda sig av regressionsterapi via guidade meditationer och olika terapeutiska övningar kan terapeuten leda klienten bakåt i tiden, till bortträngda smärtsamma känslominnen, och på så sätt medvetandegöra dem. Genom samtal kan sedan dessa smärtsamma känslominnen bearbetas så att de slutligen inte styr klientens reaktionsmönster.

3.2 Hur påverkas vi av vår barndom?

Under vår uppväxt⁴ påverkas vi av vår hemmiljö och den uppfostran våra föräldrar ger oss. I en tillåtande och uppmuntrande miljö finns stora möjligheter att utvecklas till en stark och självständig individ med god självbild/själslig balans som vuxen. I de fall man som liten istället upplever att man alltid är till besvär, alltid gör allting fel och inte duger finns det stor risk för dålig självbild/själslig obalans som vuxen.

Redan som mycket liten har barn en "förprogrammerad" vilja att känslomässigt knyta an till en speciell person. Vanligtvis är detta mamman men det kan även vara en annan person i det fall mamman inte finns närvarande. Detta fenomen beskrivs av den engelska psykoanalytikern John Bowlby och den kanadensiska psykologen Mary Ainsworth i anknytningsteorin⁶. Teorin arbetades fram under decennierna efter andra världskriget och anses idag vara den mest betydelsefulla avseende hur och varför nära känslomässiga band formas. Anknytningsteorin beskriver bland annat att trygg anknytning under det första levnadsåren är en förutsättning emotionell trygghet och självständighet senare i livet.

Det lilla barnet är helt beroende av denna person för sin överlevnad och för att få sina behov av närhet och kärlek tillgodosedda⁵. Detta gör att barnet omedvetet strävar efter att anpassa sig till denna persons sätt att fungera för att få så mycket av sina behov tillgodosedda. I och med denna anpassning förändrar barnet omedvetet sig själv och ett "falskt själv" börjar ta form.

Barnets anpassning/förändring⁸ av sig själv och sitt "sanna jag" fortsätter under hela dess uppväxt och sker både utifrån föräldrarnas sätt att vara men även utifrån olika miljöer som barnets vistas mycket i tex dagis och skola. I det fall någon av dessa baser i barnets liv (föräldrar, dagis, skola) kräver stor anpassning/förändring av barnet kommer det att komma längre och längre ifrån sitt sanna jag. I det fall verkligheten blir allt för smärtsam för barnet tex genom kränkningar och övergrepp av olika slag kommer barnet att göra om, förneka och tränga bort känslor. Ett rollspel/reasonsmodell byggs upp för att kunna hantera allt från familj, olika samhällsfunktioner och kulturer.

Även då inga kränkningar eller övergrepp av olika slag förekommer i barnets uppväxt förekommer en rad saker som barnet måste anpassa sig/förhålla sig till. Ett exempel är då barnet börjar på förskolan. Detta är en plats där barnet ofta tillbringar mycket av sin tid då föräldrarna är på arbetet. Här måste barnet lära sig att förhålla sig till en annan miljö med andra rutiner och människor (både vuxna och barn) än hemmiljön. Detta kompliceras ofta av återkommande personalbyten vilket ger nya ansikten och värderingar att förhålla sig till. Införande av nya metoder och riktlinjer i förskolorna ger även det nya förutsättningar som barnet måste anpassa sig efter. Förutom att barnet måste vara lyhörd för att anpassa sig efter denna typ av förändringar måste barnet lära sig att utveckla sin självständighet tex genom att kunna klä på sig själv då personalresurserna på förskolorna ofta är begränsade. Utöver detta påverkar föräldrarnas vardagssituation barnet med ständiga tidspress vid hämtning och lämning.

Barnet påverkas även av omvärldens värderingar via text reklam, kompisar och sociala medier där konsumtion utgör en stor del. Att ha rätt saker, roliga och spännande födelsedagskalas med mera är viktigt för att passa in.

Ju äldre barnet blir ju mer påtaglig blir påverkan från omvärldens värderingar vad gäller reklam, kompisar och sociala medier. Det blir viktigare och viktigare att passa in och inte sticka ut. Utseendefixering vad gäller allt från att bygga muskler, sminka sig, färga håret och att ha rätt kläder är viktigt liksom att ha rätt mobiltelefon, Ipad och dator. När dessa krav inte uppfylls kan snabbt mobbing och utanförskap uppstå.

Utöver denna psykiska belastning påverkas även barn och ungdomar fysiskt av olika kemiska substanser i leksaker, kläder, elektronik och livsmedel.

3.3 Vår livssituation som vuxen

Förutom det "bagage" den vuxne har med sig från barndomen påverkas även vi av omvärldens värderingar i form av reklam, vänner, kollegor och sociala medier. Nedan berör jag ett antal situationer som kan leda till ökad stress, psykisk- och fysisk ohälsa.

3.3.1 Karriärjakt

Karriärjakten börjar redan i skolan där alla förväntas passa in i ett förbestämt mönster och prestera enligt ett visst system och i en viss takt.

Den som inte passar in i detta mönster och som inte uppfyller prestationskraven går ofta en svår framtid till mötes. Antingen kämpar de vidare med näbbar och klor för att försöka passa in eller så ger de helt upp.

I dagens skolsystem finns mycket liten eller ingen plats för avvikande utvecklingstakt, alla förväntas fungera på samma sätt och med varandra i grupp. Grupperna utgörs dessutom av ett stort antal barn.

Många dras med i prestationsjakten då de tror att det förväntas av dem och för att passa in i ett speciellt mönster.

Med prestations-/karriärjakten kommer på sikt ofta krav på vad och vilken utrustning som gäller, rätt kläder, rätt bil, rätt boende och rätt umgänge. På sikt blir detta ett ekorrhjul av stressande situationer vilket kan leda till framtida sjukdomar.

3.3.2 "Krav" på en rik fritid med dyra resor

Ett informellt krav på en rik fritid med dyra resor förekommer inom vissa grupper av kollegor och bekanta. Många dras med i detta jämförandespel där det är viktigt att berätta vilka planer man har för sin fritid samt vilka resor man gjort och planerar. Det är även viktigt att under själva resa, på sociala medier, lägga upp var man befinner sig och vad man gör. Det är viktigt att det som visas ser mycket påkostat ut samt att alla på bilden mår bra, har roligt och ser bra ut. Detta fenomen uppstår oftast i rika kretsar och genererar en stress både för att få till stånd de dyra resorna samt under själva resan då allt måste vara perfekt.

3.3.3 Fint hem

Även "fina hem" uppkommer som informella krav inom vissa grupper av kollegor och bekanta. Detta kan handla om allt från typ av bostad, läge, inredning, städning och trädgård. I vilken del av en stad man är bosatt kan vara oerhört viktigt inom vissa grupper då olika delar i en stad signalerar olika hög status. Även att byta köks- och badrumsinredning, tapetsera och måla om samt köpa nya möbler enligt nya trender kan växa till outtalade krav liksom att ha en vacker och rogivande trädgård. Allt detta leder till stress ur flera perspektiv. Dels kan en stress ur ekonomisk synvinkel växa fram då samtliga delar kräver större investeringar. Dels uppkommer röriga situationer vid flytt och ombyggnation som i sig kan skapa stress. Outtalade krav om att allting alltid ska vara i perfekt ordning ger en ständig känsla av att vara jagad då det alltid går att få allting (både städning, inredning och trädgård) lite mer perfekt än vad det är. Detta innebär även att man hamnar i ett läge där man aldrig kan njuta av det man har utan alltid måste förändra något.

3.3.4 Utseendefixering och extrem träning

Utseendefixering är idag ett stort problem bland såväl unga som medelålders personer. Vi "matas" dagligen med bilder på perfekta kroppar i reklam och på sociala medier. Kopplat till detta marknadsförs olika preparat och dieter alternativt olika extrema tränings- och kost program. Träningspassen ska dessutom helst upprättas och övervakas av en personlig tränare (PT).

Att ständigt sträva efter en perfekt kropp leder ofta till en inre stress. Att dessutom utöva extrema träningsprogram utsätter kroppen för stor fysisk/psykisk belastning. Inre stress tillsammans med stora fysiska påfrestning kan i vissa fall leda till olika obalanser i kropp och själ.

Utseendefixeringen kan även kopplas till kläder, smink, olika typer av kroppsbehandlingar tex vaxning och "brun utan sol", frisyrier och hårfärgning mm. Samtliga nämnda aktiviteter i olika kombinationer signalerar tillhörighet och "krävs" för att få tillträde till denna tillhörighet. Det krävs även att man håller sig uppdaterad om vad som är det senaste och på sociala medier visa vad man själv gjort. Allt detta bygger inre stress. Samtliga nämnda aktiviteter kräver konsumtion.

3.3.5 "Krav" på att vara en bra förälder

Att vara en "bra" förälder kan idag innefattar en lång rad "måsten". Här inryms allt från att engagera sig i skolan, aktivera på fritiden, skjutsa till träningar, ha mysiga stunder tillsammans, ordna roliga kalas - till att alltid se till att barnen har säker utrustning för samtliga sina aktiviteter t.ex. cykel, hjälm, skor, olika skydd beroende på sport. Allt detta kan bygga en stor inre stress då det även slår an en ton på "det dåliga samvetet" då de allra flesta verkligen vill sina barns bästa. Om man är övertygad om att alla dessa saker måste uppfyllas för att vara en bra förälder och dessutom, för andra, måste visa att man gör alla dessa saker genom att lägga upp glada bilder på sociala medier har man skapat en livssituation med hög stressfaktor. Denna livssituation har också en stor potential för att skapa ett ständigt dåligt samvete med självanklagelser för att aldrig räcka till.

3.3.6 Perfekt förhållande

Att kunna visa upp ett perfekt förhållande tillsammans med en perfekt partner har för många blivit ett måste. Detta innebär att man måste kunna visa upp ett lyckligt och harmoniskt förhållande med en partner som är trevlig och världsvan, har ett perfekt yttre både vad gäller utseende och klädval, ett bra jobb med karriärsinriktning samt god ekonomi. Att hitta denna perfekta person skapar i sig en inre stress och kan upprepat ge känslan av misslyckande då man inte kan finna denna person. Känslan av misslyckande kommer även att förstärkas då påbörjade relationer måste brytas för att de inte uppfyller kraven på det perfekta förhållandet. Väl i ett längre förhållande skapas även stor stress för att upprätthålla den lyckliga fasaden utåt. Till vardagen kommer höra att man antingen klandrar sig själv eller sin partner för att inte vara perfekt nog. Känslor av otillräcklighet och frustration blir stora.

3.3.7 Kulturkrockar

Kulturkrockar kan ske i många olika sammanhang och ta sig många olika uttryck. Kulturkrockar kan uppstå t.ex. i förhållande, inom nyanlända familjer/släkten, på arbetsplatser och mellan grannar. Att samverka med människor vars värderingar påtagligt skiljer sig från ens egna är ofta en stor utmaning och kan medföra stora psykiska påfrestningar.

I det fall kulturkrocken sker inom den egna familjen kan konsekvenserna i vissa fall bli mycket alvarliga och utgöras av t.ex. våldshandlingar och uteslutning ur familj/släkt. Att som ung växa upp i ett nytt land med helt andra och betydligt friare värderingar än hemlandets kan utgöra en stor psykisk påfrestning i det fall familj och släkt kräver att man ska behålla hemlandets värderingar. Detta kan t.ex. innebära att man till slut väljer att överge sina innersta drömmar och önskningar om att leva ett friare liv med en partner från det nya landet för att inte bli utesluten av sin släkt.

Kulturkrockar kan även ske inom förhållanden med parter från olika kulturer. Detta grundar sig ofta i olika värderingar mellan de olika kulturerna och kan handla om allt från uppfostran

av barn, skötsel av hem och trädgård till umgänge med respektive familj. Detta kan i längden leda till inre stress för att få allt i förhållandet att fungera.

3.4 Vad händer i kropp och själ?

Med de upplevelser vi har med oss från barndomen väljer vi sedan medvetet eller omedvetet, kanske på grund av det vi upplevt i barndomen, vilka stressituationer vi tillåter oss att gå in i.

De situationer vi har med oss från barndomen och i vilka vi känt en känslomässig smärta till exempel då vi upplevt övergivenhet, utanförskap och/eller maktlöshet påverkar ofta vad vi väljer att uppleva igen. Detta sker då vi har en inre omedveten drivkraft att återskapa/hela det sanna jaget, en stark kraft att hitta hem till oss själva. Vi dras alltså omedvetet till relationer eller situationer där vi kan återuppleva den känslomässiga smärtan som vi förtryckt i barndomen. Detta kallas för iscensättning. Genom att återskapa känslan ger vi oss själva möjligheten att bli medvetna om smärtan vi upplevt för att sedan kunna bearbeta den. Genom medvetenhet och bearbetning kan vi därefter lära oss att hantera relationer och situationer i vardagen som väcker den bakomliggande smärtan till liv. Detta förhållningssätt leder till helande av det sanna jaget. Men vi kan även välja att inte medvetandegöra, bearbeta och förhålla oss till smärtan. Ett sådant förhållningssätt leder till att vi upprepat, genom hela livet, kommer att dras till relationer och/eller situationer där vi om och om igen kommer att uppleva smärtan. Den omedvetna drivkraften att hela det sanna jaget är mycket stark och kommer pågå tills dess vi tar mod till oss att möta smärtan. Att möta sin smärta är en påfrestande och ansträngande process som kräver mod, kraft och tålamod vilket gör att många människor väljer att undvika detta.

En iscensättning kan vara att välja ett liv där vi ställer kravet på oss själva att hitta den perfekta partnern för att skapa det perfekta förhållandet inom vilket vi sedan skaffar hus och barn och där kraven för den perfekta familjen med det perfekta föräldraskapet, rik fritid, dyra resor och det perfekta hemmet ska uppfyllas. Iscensättning kan även vara att välja ett liv där vi ställer krav på oss själva att göra karriär och/eller ha ett perfekt utseende för vilket extrem träning är ett måste. Allt detta kan orsaka stor inre stress vilket på sikt kan leda till fysisk smärta och eller depression. Vi kan även välja att ställa ytterligare krav på oss själva vad gäller karriär och utseende och då ytterligare försätta oss i situationer som kan skapa ökad inre stress.

Vi kan även välja att gå in i någon eller några av dessa situationer utan att för den skull uppleva några krav och måsten och istället uppleva liten eller ingen stress alls. Känslan av vad som är måsten och krav och vad som därmed ger inre stress är mycket individberoende och beror till stor del på vad vi bär med oss från barndomen.

I stressituationer reagerar vi genom att vara på vår vakt, beredda för kamp eller flykt vilket omedvetet medför spänd muskulatur ofta med uppdragna axlar och återhållen andning.

I stressiga situationer hämmas bland annat diafragmans rörelse och därmed vår spontana andning¹⁵. Detta gör att diafragmans tidigare massageliknande rytm på bukorganen

försämras vilket gör att symptom som orolig mage kan uppstå. Även krypningar, stickningar och kramper i benen kan bli resultatet av hämmad diafragmarörelse, då transporten av syrefattigt blod från benen på sin väg tillbaka till hjärtat för syresättning försämras. Kalla fötter är även det ett vanligt symptom.

När andningen hämmas kompenserar kroppen detta genom att ta andra muskler till hjälp, bland annat musklerna på framsidan av halsen. Dessa muskler försöker nu lyfta bröstkorgen uppåt för att hjälpa till för att få in mer luft. Detta gör att passagen mellan muskelbukarna minskar i omfång. I denna passage ligger de stora nervgrenarna som går ut till armar och händer. Det minskade utrymmet för nervgrenarna kan medföra att man får diffusa smärtor ut i armarna och händerna, även domningar kan förekomma liksom kalla händer.

Då halsmusklerna jobbar med att försöka lyfta bröstkorgen uppåt uppstår även spänningar i käkleds- och tinning musklerna. Likaså måste även musklerna i nackgropen arbeta hårdare för att försöka kompensera muskelkraften från de främre halsmusklerna. Detta kan lätt resultera i känslor av trötthet och "seghet" liksom spänningshuvudvärk¹².

På diafragmans översida finns en bråskplatta vilken utgör den bas som hjärtsäcken fäster på. Då diafragmans rörelse minskar kommer hjärtsäcken att sjunka något nedåt. Detta kan i vissa fall medföra en rusningskänsla av hjärtslagen alternativt extra slag eller en diffus känsla av spänningar i området kring hjärtat.

Kortvarig stress fungerar oftast som adrenalinkickar med ökad muskelstyrka och hjärtfrekvens, klarare tankar och ett stärkt immunförsvar.

I de fall en person utsätts för långvarig stress kan en rad symptom uppstå dessa är dock mycket individuella. Symptomen kan handla om allt från fysisk smärta på grund av långvarigt spända muskler¹, högt blodtryck, hjärt- och magproblem, koncentrations- och sömnproblem, försämrat minne, känslor av maktlöshet och på sikt depression.

Massagen har även ett flertal andra positiva effekter utöver själva muskelavslappningen. I dag finns ett antal forskningsrapporter som visar på dessa positiva effekter. Genom massagens specifika tryck på hud, vävnader och muskler har man kunnat visa att det autonoma nervsystemet svarar genom att öka blodcirkulation och frisättning av hormoner. Detta har visat sig ge effekter som bland annat stärkt immunförsvar, ökad koncentrationsförmåga och antiinflammatoriska effekter på musklerna¹¹.

En studie utförd av forskare på Cedars-Sinai Medical Center i Los Angeles visar resultat på minskad mängd av stresshormonet kortisol i blod och saliv samt lägre nivå av arginin vasopressin, ett hormon som kan leda till ökning av mängden kortisol efter endast en 45-minuters behandling med djupgående svensk klassisk massage. Studien visar även att försökspersonerna efter behandlingen uppvisade en ökning av antalet lymfocyter, vita blodceller som är en del av immunsystemet¹³.

Det finns ytterligare ett flertal studier som visar även på massagens positiva effekter på patienter med spänningshuvudvärk, migrän, sömnstörningar, käkledsbesvär, depression och ångest¹⁰. Med återkommande massagebehandlingar visar studierna att de positiva effekterna blir bestående.

Även studier av gravida kvinnor som behandlats med massage terapi uppvisar positiva resultat¹⁴. De kvinnor behandlats med massage uppvisade resultat av bättre humör, bättre sömn och mindre ryggont än de som inte behandlats. De behandlade kvinnorna hade även lägre nivåer av stresshormonen noradrenalin och kortisol i kroppen samt färre komplikationer under förlossningen.

Genom att behandla personer som befinner sig i olika typer av stressituationer med en kombination av massage och SER-terapi innehållande samtal och andningsövningar² enligt EFB kan man alltså få en helhetsbehandling av både kropp och själ.

På kort sikt uppnår man genom massage att patientens spända muskulatur slappnar av och att personen i fråga kommer till ro. Genom SER-terapi kan man sedan ta sig an ursprungsproblematiken. Genom EFB-metodens andningsövningar kan man hjälpa personen att ytterligare "landa" och slappna av samt påbörja arbetet med att lätta upp olika typer av stressituationer. Därefter kan man gå vidare med samtal och Regressions terapi för att hjälpa personen att närma sig och slutligen ta sig an och bearbeta sina iscensättningar och ursprungsproblematik.

Efter att de akuta fysiska symptomen som tex spänningshuvudvärk, värk i axlar, nacke och rygg åtgärdats med massage kan personen sedan arbeta fördjupat för att få insikt om ursprungsproblematiken genom SER-terapi. Genom återkommande massageterapi och SER-terapi erhålls bestående positiva effekter av stärkt immunförsvar, ökad koncentrationsförmåga och minnesfunktion, bättre sömn och bättre stresshantering genom insikt av grundproblematiken.

4. METOD

Jag har läst en rad böcker vilka finns angivna i källförteckningen samt sökt information via internet.

Jag har även fört samtal med tre personer utifrån vilka jag fått en bild av deras livssituation. Jag har sedan behandlat dem genom massage och olika kombinationer av de olika metoderna inom SER-terapi (Samtalsterapi, Energi Flow Breathing och Regressionsterapi).

5. RESULTAT

5.1 Beskrivning av de tre personernas livssituation

5.1.1 Person A

Person A är född och uppvuxen i ett invandrartätt område i en mellanstor stad i Sverige. Hennes föräldrar invandrade vid 17 års-ålder från Grekland till Sverige. De gifte sig och skaffade barn vid 18-års ålder. Person A:s mamma arbetade inom dagisverksamhet och pappan var yrkesverksam som skräddare.

Pappan arbetade väldigt mycket vilket medförde att mamman ensam hade ansvar för barnen och hushållet. Detta gav även att barnen tidigt var tvungna att hjälpa till hemma och då i synnerhet person A.

Det blev ofta jobbigt för person A:s mamma då hon både var yrkesverksam och hade ansvar för hushåll och barn. I dessa lägen hotade hon ofta med att lämna familjen. Person A fick ofta skuld känslor för att mamman hade det jobbigt. Pappan poängterade ofta att han arbetade "för familjens bästa".

Vid 17-års ålder blev person A påkommen med sin pojkvän. Person A:s mamma blev rasande och tvingade dem till giftermål. Efter ett års äktenskap visade det sig att mannen som person A gift sig ed hade stora sex- och spelmissbruk. Person A berättade för sina föräldrar och sin svärfar att hon ville skiljas på grund av detta men möttes av ett massivt "Nej" hos samtliga samt besked om att mannens problem skulle tystas ner.

Efter ett antal år uppdagades mannens sexmissbruk vilket möjliggjorde skilsmässa. Person A:s svärfar tar ut all sin vrede på person A eftersom han anser att hon svärtat ner hans släkt genom att berätta om sonens missbruk. Han är även rasande eftersom person A fick pengar och guld till ett värde av 500 000 kr hon gifte sig med sonen. Han anser att allt ska betalas tillbaka till honom.

Person A får själv sköta allt med skilsmässan. I denna situation finns ingen i släkten till hjälp vilken i alla andra lägen håller ihop och hjälps åt. Hon får endast hjälp med flytten av sin far.

Person A ställer idag väldigt höga krav på sig själv vad gäller karriär och att hennes barn ska ha det bra. Hon känner skuld för att hon "ställt till det" för sina barn i relationen till deras släkt. Person A mycket mån om sitt utseende.

5.1.2 Person B

Person B är en svensk pensionerad kvinna som växte upp 50- och första delen av 60-talet. Hon var andra barnet i en skara av tre systrar. Person B har alltid varit lite fumlig, alltid tappat saker och alltid spillt på sig. Hon fick alltid höra av sina föräldrar att hon var klumpig och klantig. Hon jämfördes alltid med sin äldre syster som alltid gjorde allting rätt enligt föräldrarna. Person B skämdes ofta över sin klumpighet och försökte på alla tänkbara sätt vara föräldrarna till lags för att de skulle tycka om henne precis lika mycket som de tyckte om den äldre systemen.

Person B gifte sig under 70-talet, 19-år gammal. Direkt efter giftermålet kom parets fyra barn i tät följd. Mannen drev egen blomsterhandel vilket krävde oerhört mycket arbete från tidig vår till sen höst. Person B var hemma under småbarnsåren och skötte själv barn och hushåll. Då barnen blivit något större var person B även yrkesverksam inom äldrevården. I perioder kände hon sig mycket stressad, konstant trött och uppgiven trots att hon själv ansåg att borde vara "den lyckligaste kvinnan i världen".

Under de två till tre månader per år då ingen verksamhet bedrevs med blomsterhandeln kunde familjen vila upp sig lite men de åkte aldrig på semester då de aldrig het kunde släppa verksamheten.

Efter 30 år av städning, tvätt, matlagning, uppfostring av barn, läsläsning och eget arbete i äldrevården kunde person B inte ladda upp batterierna igen. Trots detta kände hon att alla förväntade sig att hon skulle ställa upp och hjälpa till när så behövdes.

Person B önskar att hon tydligare kunde veta vad hon själv vill och sedan sätta gränser för att få tid för det hon vill. Hon känner skuld för att inte orka hålla hemmet i perfekt skick.

5.1.3 Person C

Person C är en medelålders kvinna som vuxit upp i en sovstad utanför Bisjkek i Kirgizistan. Hon kom till Sverige på 90-talet. Person C växte upp med en fabriksarbetande, alkoholiserad far och en mor som ensam fick ansvara för hushållet och uppfostran av barnen. Fadern tillbringade dagarna på arbetet och drack tillsammans med sina vänner på kvällarna. Modern och döttrarna fick sköta hushållssysslorna vilka var tungarbetade då allt var mycket omodernt och eftersatt. Modern beklagade sig ofta över vilket eländigt liv hon levde. Person C kände ofta skuld över att hon inte kunde hjälpa mamman att leva ett bättre liv. Person C kända ofta att hon och systemen var en del av det elände mamman beklagade sig över.

Fadern var snäll men fick ibland raseriutbrott vilka moderna oftast kunde hantera på ett bra sätt. Samtliga vänner till person C hade likartade livssituationer eller värre. Detta gjorde att alla fantiserade om att flytta till Amerika.

Skolan var sträng men nästan alla barn tyckte om den och försökte göra sitt allra bästa för att uppfylla sin dröm om att flytta.

Det låg en tung uppgivenhet över hela staden. Efter självständigheten blev allt ännu värre då alla samhällsfunktioner blev korrupta. De personerna med bäst kontakter levde bäst.

Alla tjänstemän tog mutor och kunde upphäva gamla överenskommelser hur som helst och när som helst om de inte fick sina pengar.

Person C är mycket mån om sitt utseende och utför utöver extrem träning. Hon är mycket mån om att barnen ska ha en rik fritid och både utöva fritidsaktiviteter inom sport och musik. Person C vill att hennes barn ska få möjlighet att gör allt de hon inte fick.

Samtliga beskrivna personer ovan sökte min hjälp som massageterapeut då de hade fysiska symptom som värk i rygg, axlar och nacke, huvudvärk och öronsus. I samtliga fall började patienterna att berätta om sina livssituationer under massagebehandlingen. Massagen föreföll alltså inte bara lösa upp de muskulära knutarna utan även de själsliga. Samtliga omnämnda personer föreslogs att komma på samtalsterapi till mig vilket de alla valde att göra.

Samtliga personer behandlades vid olika tillfällen med en kombination av massageterapi och SER-terapi.

De resultat jag kunde konstatera var att muskelspänningarna släppte redan efter en till två behandlingarna. Efter fyra till fem behandlingar blev samtliga klienters andning bättre liksom deras sätt att hantera sina stressituationer. För bestående resultat krävs dock betydligt längre tid med SER-terapi för att klienterna fullt ut ska förstå de bakomliggande orsakerna till varför de valt att gå in i olika stressituationer och utifrån detta lära sig att på ett bestående och långsiktigt hållbart sätt kunna förhålla sig till och hantera framtida situationer.

I samtliga klienters fall anser jag mig ha goda skäl för att kunna påstå att de fysiska symptom de först sökte hjälp för har sin grund i själslig obalans.

6. DISKUSSION

Utifrån mitt arbete som massageterapeut har jag upprepat fått erfara att fysiska symptom som till exempel smärta i nacke, axlar och rygg, huvudvärk och sus i öron ofta har sin grund i själslig obalans. Med utgångspunkt i den själsliga obalansen, som ofta har sin grund i olika upplevelser från barndomen, försätter sig personen sedan omedvetet i olika situationer som skapar stress och på sikt leder till de fysiska symptomen.

Om man till exempel som liten upplever att man alltid är till besvär, alltid gör allting fel och inte duger finns det stor risk för dålig självbild/själslig obalans som vuxen. Ofta försöker dessa personer omedvetet att kompensera detta i vuxen ålder. Detta kan ta sig en mängd olika uttryck vilka ofta försätter personen i situationer av stress.

Att som vuxen ha ett behov av ständig uppskattning kan vara ett resultat av en dålig självbild/själslig obalans som barn. Detta behov göra att personen ofta är mycket mottaglig för intryck och värderingar från rubriker i tidningar, sociala medier och människor vi möter angående hur vi bör vara och vad vi bör göra. Detta kan leda till att personen skapar en mängd "måsten" som ska uppfyllas för att få den eftersträvade uppskattning. Detta kan till exempel handla om att ha ett perfekt hem, ett perfekt utseende, en rik fritid med dyra resor och/eller ett perfekt förhållande.

Prestation kan vara ett annat sätt att kompensera den dåliga självkänslan/själsliga obalansen. Prestationen kan tex handla karriär inom ett visst yrke eller att prestera toppresultat inom en viss idrott. I dessa situationer kan en person pressa sig över orimliga gränser för att visa att han/hon visst duger till och kan.

Att ha känslor som liten att alltid gör fel och inte duga till kan också ta sig uttryck i utseendefixering och resultera i extrem träning och diet. Genom utseendet vill personen påvisa att man visst duger till och att inte blotta sitt sårbara inre. Att pressa sig extremt hårt på ett fysiskt plan kan vara ett sätt att bestraffa sig själv utifrån grundkänslan att inte duga till eller vara något värd. Fysisk smärta förenad med träning eller hungerkänslor orsakade av en extrem diet är "rätt åt mig – jag är ändå inte värd bättre".

Att ha en självbild av att inte duga eller att "ha ställt till något" kan också skapa skuld-känslor vilka man försöker kompensera genom att alltid vara till lags. Detta kan handla om att man blir den som alltid ställer upp och alltid finns till hands – man blir den som alla tar för givet tex som arbetskamrat, partner eller förälder.

Med utgångspunkt i de tre personer jag behandlat har jag dragit följande slutsatser.

Person A har troligen, med utgångspunkt i de skuld-känslor hon tidigt kände som barn då mamman fick jobba hårt och hotade att lämna familjen om barnen var olydiga, byggt upp en dålig självkänsla/själslig obalans. Denna obalans förstärktes sannolikt sedan ytterligare i samband med den kulturkrock hon upplevde avseende föräldrarnas och släktens värderingar och sin egen önskan om att leva ett helt annat liv. I detta fall grundade hon sina skuld-känslor på att ha ställt till det för sina barn i relationen till deras släkt i samband med att hon skilde sig.

Person As högt ställda krav på sig själv avseende utbildning, karriär, utseende och föräldraskap kan ha sitt ursprung i den dåliga självkänslan/själsliga obalansen orsakad av ovan beskrivna skuld-känslorna. Att ställa höga krav på sig själv både vad gäller karriär, utseende och föräldraskap kan göra att man känner stor stress. Detta kan på sikt leda till fysiska symptom som migrän, spända axlar och öronsus vilken person A sökte min hjälp för i ett första skede.

Person C kan, precis som person A, ha byggt upp dålig självkänsla/själslig obalans på grund av sina skuld-känslor under uppväxten. I person C:s fall handlade det om att hon kände skuld över att inte kunna hjälpa sin mamma att leva ett bättre liv. Person C:s högt ställda krav på träning och utseende kan ha sitt ursprung i den dåliga självkänslan/själsliga obalansen orsakad av skuld-känslorna i barndomen. Den hårda träningen som i många fall genererar påtaglig fysisk smärta kan även vara ett uttryck för att bestraffa sig själv i sin anklagan av sig själv för att inte ha lyckats hjälpa mamma. Att ställa denna typ av krav på sig själv kan göra att man känner stor stress. Att dessutom alltid få sina barn entusiastiska över alla fritidsaktiviteter man själv tycker att de ska ta chansen att utöva kan väcka känslor av frustration i det fall barnen inte vill utöva de dessa. Kombinationen av stress och frustration kan på sikt leda till fysiska symptom som värk i rygg, axlar och höfter samt i perioder kraftig huvudvärk vilket person C sökte min hjälp för i ett första skede.

Person B kan ha byggt upp dålig självkänsla/själslig obalans på grund av sina skam- och skuld-känslor under uppväxten. Att som barn ständigt sträva efter att vara föräldrarna till lags kan upplevas mycket stressande eftersom man alltid måste vara uppmärksam och känna och läsa av alla situationer för att göra precis det man tror förväntas av en. Den själsliga obalansen kan även ha förstärkts i vuxen ålder hos person B då hon ständigt försökte vara

sin man och barn till lags genom att sköta hemmet helt själv med tvätt, mat städning och läxläsning och dessutom stötta mannen i hans arbete med blomsterhandeln. Utöver detta var person B yrkesverksam inom äldreården där hon också alltid försökte ställa upp på kollegor och patienter till hundra procent. Att i alla dessa situationer försöka vara till lags kan utgöra en stor stress vilken på sikt kan ge både fysiska symptom som smärtande spända muskler och psykisk utmattning. Den psykiska utmattningen kan ge sig uttryck som en känsla av uppgivenhet och att inte riktigt veta vem man är. Detta kan bero på att man i sin stäva efter att vara alla till lags inte längre vet vad man riktigt själv vill och vem man är. Person B sökte i första hand min hjälp för att komma till rätta med sina fysiska symptom.

Samtliga personer behandlades vid olika tillfällen med en kombination av massageterapi och SER-terapi.

De resultat jag kunde konstatera var att muskelspänningarna släppte redan en till två behandlingarna. Efter fyra till fem behandlingar blev samtliga klienters andning bättre liksom deras sätt att hantera sina stressituationer. För bestående resultat krävs dock betydligt längre tid med SER-terapi för att klienterna fullt ut ska förstå de bakomliggande orsakerna till varför de valt att gå in i olika stressituationer och därmed erhållit de fysiska symptom de först sökte hjälp för.

Samtliga dessa tre fall visar på samspelet mellan kropp och själ. De visar att fysisk smärta ofta har sin grund i själslig obalans.

De visar även att man genom massageterapi ofta kan få en god början på att "lösa upp" andra knutar än enbart muskelknutor. Att efter massageterapi sedan arbeta vidare med SER-terapi ger en bestående balans mellan kropp och själ och därmed stor hjälp mot själslig och fysiska smärta.

7. KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING

Litteratur:

1. Kroppen i psykoterapi; Bertil Gyllensten och Görgen Olsson
2. Livets källa; Gunnel Minett
3. En ny jord; Eckhart Tolle
4. Kris och utveckling; Johan Cullberg
5. Att må dåligt är en bra börja; Bengt Stern
6. Anknytningsteori; Anders Broberg m.fl.
7. Det terapeutiska mötet; Bertil Gyllensten och Görgen Olsson
8. Det glömda självet; Patricia Tudar Sandahl

Föreläsningar:

9. Ser-akademin-Anki Persson

Källor:

10. *J Clin Psychiatry*. 2016 Jul;77(7):e883-91. doi: 10.4088/JCP.15m10151
11. *October 2010*, 16(10): 1079-1088. doi:10.1089/acm.2009.0634
12. *Acupunct Electrother Res*. 1990, 15 (2) :159-62
13. *Int J Neurosci*. 2005 Apr;115(4):495-510
14. [Branschrådets Svensk Massage forskningsdatabas](#)
15. www.stressad.se/h%C3%A4nder+i+kroppen+vid+stress/