

# Mitt inre barn

Yvonne Söderlöf Svenson  
Kursnummer SERvt17  
Helsingborg 2017

## Sammanfattning

Jag har valt att skriva om det inre barnet, hur det öppnar upp en väg till självkänedom.

Hur man omvärderar sin relation till det lilla barnet man än gång varit och på så sätt förändra sin självbild på djupet.

När vi möter vårt inre barn får vi kunskap om hur dess situation påverkat oss. Att låta det inre barnet få tala och få ge oss information av vad som gått fel, först då kan vi börja förstå vårt eget handlande på ett nytt sätt.

För att kunna vara oss själva behöver vi ha tillgång till oss själva och vår historia och ta ställning till våra behov av trygghet värde och mening i livet.

Under dessa 2 och ett halvt år i SER terapi utbildningen har jag med hjälp av regression och min insikt av iscensättningar och delpersonligheter lärt mig att förstå vem jag är och att inte vara fast i gammal smärta. Att våga ta beslut utifrån kärlek istället för rädsla. Att respektera mig själv och hela processen och låta det få ta den tid det tar.

SER terapins inriktning är förändring på djupet, att kunna se sina psykologiska mönster och att kunna möta sina känslor och blockeringar. Att se människan som helhet med kropp, behov, tankar, känslor och själ. En terapi för själ och hjärta.

## **Innehållsförteckning:**

1. Inledning.....	4
2. Syfte och frågeställning.....	5
3. Bakgrund - Vad är SER-terapi.....	6
3.1 Inre barnet.....	6
3.2 Om det inre barnet.....	6
3.3 Iscensättningar.....	7
3.4 Visualisering.....	8
3.5 Delpersonlighet.....	8
4. Metod.....	8
5. Resultat.....	9
5.1 De inre scenerna.....	9
5.2 Barndomens trauma.....	10
6. Diskussion.....	11,12,13
7. Käll och litteratur förteckning.....	14

## 1.Inledning

Jag har valt att skriva om mitt inre barn , för att jag tror att få människor är medvetna om vad deras egen barndom och ungdomsår för med sig upp i vuxen ålder.

Jag förstod inte själv att mycket som jag råkade ut för var iscensättningar från mina tidiga barn och ungdomsupplevelser.

Att man kan omvärdera sin relation till det lilla barnet man än gång varit och på så sätt förändra sin självbild på djupet.

Med hjälp av regression och samtal har jag fått sätta ljus på vad som finns i känslan och den inre smärtan och mina behov.

Att på så sätt få möta sanningen om mig själv, vad som är viktigt för mig, vad jag älskar och vill ha i mitt liv.

För ju längre ifrån dig själv och ditt inre barn du kommer desto sämre mår du.

Att göra om sig själv för att passa in eller för att andra ska tycka att du är bra tar enormt av din egen energi.

Men med tanke på det bagage vi går och drar runt på är det inte så konstigt att vi hamnar där ibland .

Men när man väl har upptäckt vem man är går det inte att gömma sig längre, för då gör det bara ont.

Att kunna stå upp för sig själv kommer alla att vinna på i längden.

Jag har börjat att jobba som samtalsterapeut där jag ser och förstår vikten av att belysa det inre barnets budskap.

Att själva kärnan till problemet idag ligger långt tillbaka .

Att i regression och samtal hitta sitt lilla inre barn och lära sig att förlåta, förstå och släppa taget.

Man är sin egen unika person och kan bidra med det som är meningen att man ska göra här på jorden.

## **2. Syfte och Frågeställning**

Syftet med min uppsats är att gå djupare in i hur mycket vår barndom och uppväxt påverkar oss upp i vuxen ålder.

Vad jag inom SER- Terapins sett att se på det problem man har och med hjälp av tekniker som regression, samtal och andning kunna hitta tillbaka till den fantastiska människa vi är.

Mina frågeställningar är :

Hur påverkad är man av sin barndom och uppväxt ?

Hur hittar man tillbaka till sig själv med hjälp av SER-terapi ?

### 3.Bakgrund

#### **Vad är SER-terapi?**

I SER-terapi använder man sig av det inre bildspråket (man SER i terapi vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och terapi. Vi utgår från att människan är kropp,känsla,behov,intellekt och själ i relation med andra där allt påverkar varannat. Våra verktyg är bland annat, iscensättningsperspektivet , delpersonlighet,visualisering mm.

#### **3.1 Inre barnet**

När något smärtsamt händer oss som barn som rubbar på vårt behov av trygghet värde och mening och barnet inte får visa känslor sina behov och sin sårbarhet, så fryser barn känslorna inom sig dom blir begravda.

Barnets utveckling blir då hejdat när känslor trängs undan. Barnet tvingas att vara starkare än vad det borde ha varit. Och måste då avbryta sin barndom. Ett sårat barn blir inte sig självt.

#### **3.2 Om det inre barnet**

Att vara barn innebär att man får tillåtelse och har möjlighet att vara svag och hjälplös i trygghet. Att få bli buren och inte själv behöva bära sitt liv.

Om denna tillåtelse förvägras barnet har barnet tvingats vara starkare än vad det borde ha varit och måste då avbryta sin barndom.

Vilket kan innebära att han inte har någon möjlighet att uttrycka det som finns inom honom. Han tvingas att hålla känslorna inom sig därför att den styrka som skulle bära hans svaghet saknas i hans omgivning och synfält.

Att uttrycka sina känslor är svaghet i positiv bemärkelse. När vi uttrycker våra känslor är vi hjälplösa och har avstått från all kontroll, vi är sårbara.

Allt det här är sunt och bra.

Vi föds till att bli oss själva medan vi uttrycker det som pågår inom oss.

Vi frågar oss vem vi är, får min sorg vara jag , min vrede, min rädsla, min glädje vara byggstenar i det som bildar min person? Mitt behov av närhet?

Är det sant att jag kan vänta mig att möta respekt av andra?

Har jag rätt att bli sedd och hörd?

Får det som rör sig inom mig bli jag?

Barn som inte får tillåtelse till detta går förbi sig själva och lever i det förflutna.

Känslor är långsamma, de blir kvar i det förflutna om man inte konfronteras med dem och ger dem utrymme. Ett barn måste få uppleva att det är älskat bara därför att det har kommit till värden. Kärleken har inga villkor.

Att överge sig själv kan innebära att barnet är redo att avstå från sina egna känslor och att uttrycka dem, ifall detta krävs för att föräldrarna ska acceptera barnet igen.

Inom barnet finns från början ett slags benägenhet att känna skuld för andras vidkommande. Om pappan dricker så är det mitt fel, jag har inte varit tillräckligt bra flicka osv.

När vi tar kontakt med vårt inre barn tar vi helt enkelt kontakt med en tidigare version av oss själva.

Bakgrunds texten är inspirerad och hämtat från boken (Barn av livet av Tommy Hellsten)

### **3.3 Iscensättningar**

Iscensättning är när vi återskapar händelser i nuet för att få kontakt med och förlösa de känslor som ligger lagrade i kroppen. På så sätt släpper man de destruktiva mönster och roller man än gång byggt upp för att skydda sig mot känslomässig smärta.

Som vi fått lära oss i SER- terapin bygger iscensättningar på händelser i vårt förflutna, hur vi blivit bemötta av vuxna i våra viktigaste behov.

Eller inte blivit respekterade då andra får vara våra motspelare i roller som ska till för att avlägsna händelser på nytt, så att dom återskapas och upplevs på nytt.

Allt står att finnas i våra barndoms händelser.

Blir man inte tillräckligt sedd som barn så blir man som vuxen rädd att ta för mycket plats. Det blir en upprening av den smärtan man kände som barn.

Att i en iscensättning bli medveten om hur man själv är mot andra och gå igenom smärtan det innebär. Att med ett stort mod för att hantera händelsen på ett nytt sätt.

Föreläsning av begreppet Iscensättningar med (Anki Person Akademin för SER-terapi i Helsingborg.) 17/5 2016

### **3.4 Visualisering**

I visualisering så kan man komma i kontakt med olika styrande minnen ifrån barndomen så kallade inre scener, som har påverkan på dig i nuet.

Att minnas och återuppleva händelser kan hjälpa oss att minska på stress nivån, eliminera smärta, ångest skuld och rädsla.

Man använder inte bara sin inre syn när man visualiserar utan med fördel alla sinnen , Syn, hörsel, känsel, smak och lukt.

### **3.5 Delpersonlighet**

En delpersonlighet kommer till när vi är barn för att vi vill anpassa oss till våra föräldrar .Allt för att bli sedd och lyssnad på.

Delpersonlighet är delar av oss själva. Till exempel: duktiga flickan, hjälparen eller en som presterar för att bli sedd mm. Dom här olika delarna finns för att hjälpa eller stjälp dig.

Det gäller att bli medveten om den delen som ställer till det för dig och se när den startade i ditt liv.

Att vi mår dåligt är ofta att vi låter våra delpersonligheter styra. Men med en medvetenhet om den och titta på den så kan den förlösas.

Föreläsning Delpersonligheter – SER-terapeut Anki Persson 2016

## **4. Metod**

Jag har lagt fokus på det inre barnet och hur det präglar ens uppväxt.

Hur vårt inre barn bär på våra minnen från olika känslomässigt laddade situationer och som vi kan etablera en kontakt med.

Jag har hämtat information från egna anteckningar och kurslitteratur som finns inom SER-terapiutbildningen.



## 5 Resultat

### 5.1 De inre scenerna

Cullberg Weston berättar att hjärnforskaren Daniel Siegel kallar hjärnan för en förväntningsmaskin. Den är utformad för att hjälpa oss navigera , genom att förse oss med förväntningar om följder av olika beteenden och genom att lagra kunskap om vår omgivning . De erfarenheter vi gör tidigt i livet bidrar till att vi bygger in arbetsmodeller för hur värden fungerar och hur vi själva ska känna och reagera.

Marta Cullberg Weston säger att när man arbetar med visualiserings teknik arbetar man med olika inre scener och det öppnar för möjligheten att direkt komma i kontakt med styrande scener.

I många av dessa inre scener får man kontakt med sitt inre barn och får chans att utforska hur det lilla barnet tolkade situationen.

Dom inre scenerna från vår barndom ger ovärderlig information om problem punkter under uppväxten som påverkat personens självstruktur.

Eftersom styrande scener präglar våra inre föreställningar är det en fördel att direkt kunna arbeta med den och förändra olika känslomässiga låsningar .

Det är en stark upplevelse att i en inre scen möta sig själv som barn och återuppleva de känslor man som barn hade och den utsatthet är oerhört helande.

I de inre scenerna får man dessutom en naturlig kontakt med sina känslor vilket bidrar till en kraftfull terapeutisk effekt.

I samtal efter den inre scenen kan man tillsammans med terapeuten reflektera kring grunderna till de egna känslorna och föreställningarna och få nya perspektiv på sitt handlande. Man får också en chans att knyta ihop det kognitiva tänkandet och det emotionella upplevandet. Det är ett viktigt terapeutiskt steg.

Patricia Tudor-Sandhal säger i boken det glömda självet.

”Att beskriva en människa utan att ta hänsyn till hennes omedvetna är som att recensera en bok genom att beskriva dess framsida”

Om man kan se det omedvetna som en tillgång , en del av en själv som innehåller viktig och användbar personlig information kan det vara en spännande utmaning att på denna djupare nivå börja lära känna sig själv.

Ett exempel på det omedvetna kan vara en delpersonlighet . Till exempel den som vill ställa upp, vara till lags att ta hand om allt och alla. Den delen av dig kan vara för snabb att tacka ja och finnas tillhands. Det är då lätt att man inte lyssnar inåt utan bara går på den delen av sig själv som vill vara till lags. Resultatet kan då bli utmattning och en känsla av tomhet. Den typen av delpersonlighet motarbetar en rejält. Men om man ser och förstår den och får kontakt med den så behöver den inte ta så stor plats hos dig utan man bjuder in den inre kraften i dig och ger det ett större utrymme.

## 5.2 Barndomens Trauma

Som det står skrivet i boken (Lär känna dig själv på djupet , av Marta Cullberg Weston ) är barndomen en känslig tid i våra liv, en fas som vi kanske inte minns så mycket ifrån .

Trauman från barndomen fungerar bokstavligen som en sorts hjärnspöken . Deras närvaro i vår hjärna manifesteras genom sin påverkan på personens tankar, känslor och reaktioner men utan att vi kan se varifrån detta kommer .

Saker som hänt tidigare i vårt liv har etsats sig in i vår person . Våra tidiga upplevelser påverkar till och med hur hjärnan utvecklas i väsentliga avseenden särskilt det som kallas vår sociala hjärna .

Att arbeta med det inre barnet ger oss chansen att åter tyda en del av den inre skriften och förstå hur vi påverkas .

Mötet med det inre barnet får vi kunskap om hur traumatiska händelser påverkat barnets självbilder och välbefinnande och vi får också en unik chans att reparera smärtsamma erfarenheter .

Det är traumatiskt för det lilla barnet att inte känna sig älskat och sett .

Det osedda barnet har ofta tvingats stänga av vissa känslomässiga kanaler för att hantera detta. Det är destruktivt för barnets utveckling när det inte funnits någon som kunnat hjälpa det att hantera sina känslor av oro och ångest .

När man arbetar med det inre barnet som vuxen får man en chans att följa den tråden som leder tillbaka till en händelse i barn domän som har gjort att man har reagerat med stark oro oförklarlig ångest i sitt vuxna liv .

Eftersom inte den situationen har bearbetats när den ägde rum har mönstret byggs in och fortsätter att ställa till problem .

När man nu som vuxen kan förstå sin reaktion kan man ofta bryta detta mönster . Det leder också till att man får större förståelse för det egna handlandet och för barnets situation.

## 6.Diskussion

De flesta av oss bär på en hel del bagage från barn och ungdomsåren , som vi ofta mår bra av att släppa för att istället få syn på vad som ligger under och gör plats för det nya vi vill få in i livet . Det blir ett tillfälle att stanna upp ett ögonblick och sammanfatta vad du lärt dig hittills , vad du har att vara tacksam för och vad du vill lämna bakom dig innan du rusar vidare och bestämmer vart du är på väg .

Att respektera sig själv och sin process och låta den ta den tid den tar, är något jag verkligen fått lära mig av SER-terapin. Att vi behöver närma oss långsamt och med respekt för vi har kanske levt ett helt liv med skyddsmurar.

Det är ju så att i avspänning så kommer känslorna fram . Men som barn så lär man sig tidigt att stänga av känslor som inte uppskattas av dom vuxna och det gör man med hjälp av musklerna. Musklerna stänger nämligen effektivt inne känslorna , så att vi slipper att känna dem. Med hjälp av EFB (Energi flow breathing ) en andnings teknik vi lärt i utbildningen av (Bertil Gyllensten 27/4 2017 )släpper man på dessa inre spänningar och upptäcker hur trött man är eller så får man kontakt med en irritation eller så dyker en gammal sorg upp till ytan. När man tränat ett tag på sin andning och inre spänningar så märker man att man får kontakt med fler känslor , också får man ett annat förhållningssätt i vardagen. Det kan till exempel hända att man vågar släppa lite på det kontrollbehov som hör ihop med den här avspännings nivån .

Man kanske börjar lita lite mer på livet och njuta mer av livets resa.

För mig är att vara närvarande i nuet glädjen , att känna tacksamhet . Det är att känna min egen medvetenhet , mitt jag mitt varande min själ . Jag njuter av skönhet och att få leva i och vara i harmoniska miljöer . Att få njuta av stillheten och skönheten i naturen .

Ett gott skratt löser verkligen upp spänningar , det finns mängder med positiva biologiska processer som sätter igång kroppen när vi skrattar . Ett gott skratt förlänger livet. Jag tror det kan vara sant.

Som människa föds vi ju med en fri vilja som är en gåva näst efter kärleken. Det finns alltid ett val . Sedan är vi inte alltid medvetna om det eller starka nog att göra det valet. Men det betyder inte att det inte finns där.

Jag minns hur jag beställde information om SER-terapi utbildningen och anmälningsblanketter , hur dom låg på en hylla i min garderob och bara väntade på att jag skulle våga ta mig an dom . Dom låg där och väntade troget i två år innan jag vågade välja utifrån mitt hjärta. Den bästa av alla investeringar jag gjort i mitt liv . Jag valde att investera i mig själv .

Att gå i terapi och jobba med personlig utveckling handlar för mig just om att bli medveten om den här inre kärnan och börja leva livet utifrån den , utifrån själen vår intuition , magkänsla istället för utifrån vad alla andra tycker och tänker.

För att kunna skilja på den sanna rösten inom oss så krävs en hel del självinsikt och att vi känner till våra innersta och underliggande rädslor i livet .  
Eftersom vårt medvetande skapar vår verklighet så kommer den här typen av rädslor hela tiden att manifesteras i våra liv , tills vi blir medvetna dem och kan läka dem.

Jag har ju alltid varit den som fixat allt, tog hand om mina små syskon som om dom vore mina egna barn , ett alldeles för stort ansvar har jag förstått senare i mitt liv. Jag tog på mig arbetsuppgifter som ibland var näst intill omöjliga att genomföra . Ordnat med hem jobb och barn, men tyckte alltid att jag kunde gjort mer .  
Det handlar om att ändra på hur vi ser på oss själva , så att något annat ska kunna manifesteras i våra liv. Vi måste börja se på oss själva med större kärlek innan vi upplever att vi får dela det från andra . Vi måste också börja att ha tillit till omvärlden utan att först ha bevis för att världen är god och att andra går att lita på .

När jag började i egen terapi så märkte jag att min väg och omgivning förändrades i takt med att jag förändrades själv inifrån .  
Jag vågar lita mer på min intuition som hjälper mig att fatta snabbare och mer korrekta beslut än tidigare . Jag kan välja hur jag ser på min verklighet för alla upplever ju livet olika och ingen annan kan ju uppleva min verklighet .  
Då har jag möjlighet att välja ett annat sätt att se livet på än vad jag gjort tidigare .  
Det gör jag och vilken frihetskänsla det är. För mitt liv är ju här och nu och varje dag är ny början vi är ständigt föränderliga.

Men mycket från min barndoms inre programmering om vad som var sant för mig och om livet i stort . De så kallade valda sanningarna. Sanningarna om mig själv som har legat där och styrt mitt liv. Något som jag har belyst under min utbildning är att jag var klumpig som liten. När jag hade gjort mig fin för någon festlighet vi skulle på så sa mamma alltid: vänta ska ni få se snart har hon snubblat och slagit hål på byxorna. Naturligtvis snubblade jag och ännu värre var att mamma hade sytt mina byxor . Det här följde mig upp i vuxen ålder, ända tills jag med hjälp av terapi och att jag bestämde mig för att inte fastna i gamla mönster som att vara klumpig inte tilltalar mig, utan fortsätta att vara sann mot mig själv .

SER- terapin är sann för mig och jag känner att jag kan jobba i lätthet med den kunskapen och redskapen i ryggen som jag fått från utbildningen .  
Som en klient sa till mig , min man säger att jag har fått en annan hållning sedan jag började hos dig mer rakryggad , så fantastiskt kropp och själ hör ihop för läkning kommer ju inifrån. När man kommer till insikt om det som lagrats börjar läkningsprocessen .

Jag avslutar min uppsats med några fina ord från Carolina Gårdheim ,Själens spegel.

”När jag ärar och är sann mot mitt inre barn min själ då blir jag i världen mitt yttre jag, som en spegel av detta inre jag .

Att vara själens spegel är att sträva efter att vara det allra bästa jag , jag kan vara i det här livet . Att lyssna och respektera min inre visdom , att stå upp för det jag tycker och tänker , att vara ärlig mot mig själv och andra och att välja utifrån kärlek det som är bäst för både mig och världen . Att leva sant. ”

## **7 Käll och litteratur teckning**

### **Litteratur:**

Barn av livet – Tommy Hellsten

Lär känna dig själv på djupet (Möt ditt inre barn) – Marta Cullberg West

Släpp loss din inre livskonstnär – Carolina Gårdheim

Patricia Tudor Sandhal Det glömda självet

### **Föreläsningar på Akademin för SER-terapi:**

Iscensättningar- SER-terapeut Anki Persson 17/5 2016

Delpersonligheter – SER-terapeut Anki Persson 2016

Vårt inre barn – SER-terapeut Anki Persson 5/4 2016

EFB- Bertil Gyllensten 27 – 28 /4 2017