

# Självkänsla

## - och dess betydelse i vårt liv

Maria Olofsson

SERht 14  
Helsingborg 2018

## **Sammanfattning**

Många människor mår dåligt på olika sätt i vårt samhälle idag. Utifrån sett verkar människor ha ett tryggt och materiellt sett bra liv, ändå lider de av sjukdomar, ångest, depression, relationsproblem eller fastnar i olika slags missbruk, vilket visar att det finns en djupare underliggande problematik.

Självkänsla är det begrepp som står för hur vi värderar oss själva, den avgör i hög grad hur vi handskas med utmaningar i livet och om vi betraktar oss själva som värda att vara lyckliga. Vår självkänsla återspeglas i hur vi lever våra liv, hur väl vi kan identifiera och känna våra egna behov och hur vi tar hand om oss själva, vilka beslut vi fattar, hur vi relaterar till andra människor samt hur vi återhämtar oss efter svårigheter. Självkänslan börjar formas i oss direkt efter födseln och om vi utvecklar en låg eller hög självkänsla beror på hur vi blir bemötta och speglade av våra föräldrar. När vi som barn inte blir speglade och inte upplever oss som hållna eller burna av våra föräldrar börjar vi anpassa oss till vad vi tror att föräldern vill ha, av rädsla för att bli utan kärlek. I denna anpassning skapar vi ett falskt själv som blir den del av oss som senare navigerar genom livet. Som vuxna känner vi det inre barnets oförlösta smärta och skapar utifrån vårt omedvetna iscensättningar för att till slut kunna hitta en väg ut ur smärtan.

SER-terapin erbjuder många olika metoder för att kunna bearbeta den oförlösta smärta som vi har inom oss och som gör att vi blir sjuka eller att vårt liv inte fungerar bra. Stommen i terapin är samtalet och fokus är att genomleva och bearbeta den känslomässiga smärtan och bli medveten om sina iscensättningar. Förståelse för vad som händer i vårt liv och vad vi kan göra för att förändra det är en viktig del av samtalet. SER-terapin är en bra form av terapi för att bli medveten om sitt inre och bearbeta smärtan från barndomen och i processen lär klienten känna sig själv och kan finna sitt sanna jag och förbättra sin självkänsla.

## **Innehållsförteckning**

<b>1. Inledning</b>	3
<b>2. Syfte och frågeställning</b>	3
<b>3. Bakgrund</b>	3
3.1 SER-terapi	3
3.2 Iscensättningsperspektivet	4
3.3 Objektrelationsteorin	5
3.4 Anknytningsteorin	5
3.5 Det falska självet	7
3.6 Det inre barnet	8
3.7 Psykiska försvarsmekanismer	8
3.8 Självkänsla	9
<b>4. Metod</b>	10
<b>5. Resultat</b>	10
5.1 Självkänslans utveckling	10
5.2 Barndomens påverkan	12
5.3 Terapi	16
5.3.1 Känslor i terapin	17
5.3.2 Kroppen i terapin	19
5.3.3 Ångest och psykiska försvar i terapin	19
5.3.4 Relationen i terapin	21
5.3.5 Iscensättning i terapin	22
5.3.6 Den terapeutiska processen	23
5.3.7 Den SER-terapeutiska metoden	25
Symbolterapi och symboldrama	25
Regression	26
Drömmar	26
Kroppsorienterad terapi	26
5.3.8 Resultatet av terapi	27
<b>6. Diskussion</b>	28
<b>7. Käll- och litteraturförteckning</b>	32

## 1. Inledning

Jag har valt att skriva min uppsats om självkänsla eftersom jag tycker att det är ett sådant intressant och viktigt begrepp. Jag vill titta närmare på vad självkänsla egentligen är och vad det innebär att ha dålig eller bra självkänsla. Jag har under mitt liv förstått att den känsla vi har inom och för oss själva, självkänslan, påverkar hur vi mår, våra relationer och de val vi gör i livet. Jag har alltid varit fascinerad av frågeställningen varför vi blir de vi blir? Jag är intresserad av den process som styr vilka vi blir och även om vi kan förändra oss själva och vårt liv om vi till exempel inte mår bra eller inte är nöjda med den vi är eller det liv vi lever.

## 2. Syfte och frågeställning

Syftet med min uppsats är att utreda begreppet självkänsla ur olika perspektiv. Även att ta reda på den process under vilken vår självkänsla byggs upp och om det finns effektiva sätt att skapa en bättre självkänsla. Mina frågeställningar är:

Vad är självkänsla?

Varför får vi bra eller dålig självkänsla?

Kan vi förbättra vår självkänsla?

## 3. Bakgrund

### 3.1 SER-terapi

SER står för Samtal, EFB (Energy-Flow-Breathing – Energiflödesandning) samt Regression. I den SER-terapeutiska processen arbetar vi integrativt, dvs vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och terapi genom att kombinera olika metoder och psykologiska teorier. Samtalet är i fokus i terapin men terapeuten använder sig även av andra verktyg för att komma vidare, såsom andning, bildterapi, visualisering, symbolisering, drömmar och regression. I samtalet kommer förståelsen för hur vi skapar vårt liv och varför, vilket är en förutsättning för att kunna förändra det. I samtalet lyssnar terapeuten och hjälper klienten att förstå varför saker händer och hur denne ska möta upp det. Klienten får både förståelse och verktyg för att kunna hantera olika problem. För att kunna lösa djupare problem som ångest och fobier räcker det inte alltid med samtal utan då måste vi ta till andra verktyg. En kombination av samtal, andning och regressiv terapi gör att klienten får förståelse, möter grundorsaken och får bättre kontakt med kroppens behov och känslor. Grundfilosofin i SER-terapi utgår ifrån att vi är kropp, känsla, intellekt och själ. Vi förtränger och lagrar det obehagliga vi upplever i kroppen och känslan. För att bli fri detta måste vi få kontakt med det bortträngda. Vi måste våga möta livet som det är, då först kan vi göra förändringen. Inriktningen i terapin är att få kontakt med den djupare delen av oss själva och göra ett förändringsarbete som gör oss fria från de mönster och beteenden som hindrar oss från att må bra. Terapin hjälper klienten att hitta nya sätt att hantera livet på när de gamla inte fungerar längre och hon kan börja vägen till att bli en människa som lever i sin fulla kraft ([www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi)).

### 3.2 Iscensättningsperspektivet

Iscensättningsperspektivet är centralt i SER-terapi och innebär att vi i nuet skapar scenarion i våra relationer med andra människor, på så sätt återskapar vi vårt förflutna i nuet för att få kontakt med och förlösa de känslor som ligger lagrade i kroppen. Dessa situationer skapas omedvetet för att vi behöver bli medvetna om våra egna beteenden, känslor och tankar och för att vi ska lära oss att hantera oss själva i relation till andra ([www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi)).

”En vardaglig händelse som framkallar en stark känslomässig reaktion (vare sig personen är medveten om denna reaktion eller ej) har ofta en omedveten anknytning till en tidigare smärtsam händelse från barndomen som har trängts bort. Upplevelsen i nuet ’utlöser’ minnet av den tidigare händelsen, så att följden blir en överdrivet stark reaktion eller fullständig avsaknad av reaktion istället för en normal känsla.” (Jenson, 1995)

De upplevelser vi hade som barn skapar vår verklighet idag och vi iscensätter gång på gång det förflutna i nuet. De reaktioner vi har i nuet på till exempel övergivenhet är bara en skugga av våra avstängda känslor som har lagrats i kroppen och i det undermedvetna, oftast sedan barndomen. När det lilla barnet upplever något som är smärtsamt och inte kan förlösa det själv så skapas ett försvar inom barnet som tränger undan känslorna. Barnet kanske inte minns händelsen men den finns kvar instängd i det undermedvetna. Själen/psyket försöker senare återskapa det som hänt så att vi kan bli fri från denna känsla. Vi hindras att leva vårt liv fullt ut av dessa lagrade känslominnen och vägen till att bli fri går från att fly från oss själva till att våga börja möta oss själva. Förändringen och utvecklingen sker när vi vågar möta våra känslor och det omedvetna blir medvetet ([www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi)).

”Återupprepningsen av barndomens sorger och smärtor *försiggår i nuet*. Innebörden i detta är viktig. Det är med hjälp av de människor vi har omkring oss i nuet, som vi omedvetet minns vårt förflutna. De ingår i vårt drama – och vi i deras.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

”Psykoanalytikern Alice Miller använde begreppet *iscensättning* om vår tendens att återupprepa barndomens erfarenheter och upplevelser. Hon visade i sina böcker hur barn som utsätts för övergrepp och kränkande behandling har en stark benägenhet att återupprepa dessa erfarenheter genom att, som *förövare*, utsätta andra för liknande form av övergrepp, men också genom att, som *offer*, utsätta sig för kränkande behandling.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

När vi är mitt uppe i vårt eget problem, vårt eget drama, kan det vara svårt att se och förstå vad som händer eftersom vi är så uppe i våra egna känslor och tankar i iscensättningen. Det är då det är betydelsefullt att ha hjälp av en terapeut som kan se situationen utifrån, hjälpa oss att förstå våra egna mönster och möta dem och därigenom göra oss själva fria. SER-terapiens synsätt är att vi måste bearbeta de känslor som vi som barn har tryckt undan. Våra psykologiska mönster, handlingar och relationer kan inte förändras på ett hållbart sätt om vi inte bearbetar den känslomässiga smärtan vi en gång tryckt undan. Terapi handlar om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan ([www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi)).

”De som inte kan minnas det förflutna är dömda att upprepa det. George Santayana 1905.”  
(Bowlby, 1994)

### **3.3 Objektrelationsteorin**

Objektrelationsteorin bygger på föreställningen om människans starka och inneboende behov av att ha meningsfulla relationer till sina medmänniskor och menar att vi redan från födseln blir påverkade och präglade i vår personliga utveckling av relationer till andra människor. Yttre relationer omsätts till inre bilder hos barnet och dessa bilder formar barnets uppfattning om sig själv, om omsorgspersonerna och omvärlden (Tibblin, 2013).

De första åren är av särskild stor betydelse och lämnar de djupaste spåren i barnets personlighetsutveckling. Goda relationer till vuxna som agerar ansvarsfullt är livsviktigt för det växande barnet. Människor som psykologiskt sett är viktiga för barnet och som barnet har starka känslor inför betecknas som objekt. Objektrelationer som är nyttiga för barnet ger upphov till goda objektupplevelser, upplevelser som barnet kan njuta och växa av och minns på ett positivt sätt. Dessa goda relationer främjar barnets identitetsutveckling och barnet känner sig både älskat och bekräftat. Dessa relationer har ett bestående värde för barnet, även om objektet så småningom försvinner på något sätt så finns upplevelserna kvar inom barnet. Upplevelserna har hjälpt barnet att känna sig trygg i sig själv. Barnet behöver goda objektrelationer för att lära sig att lita på och respektera sig själv och andra och utveckla en äkta identitet. I barnets upplevelse finns också dåliga objektrelationer som kan leda till att barnet känner sig sviket, försummat, förskräckt osv innan det är tillräckligt moget för att kunna förstå och hantera dessa negativa upplevelser. Upplevelsen av dåliga objektrelationer stannar också kvar hos barnet men på ett sådant sätt att det förtränger skrämmande och hotande upplevelser i ett försök att skydda sig mot dem och behålla bilden av sina föräldrar och omvärlden som goda. Dessa upplevelser trycks ner i det omedvetna och kan påverka barnet under resten av livet (Tudor-Sandahl, 1989).

### **3.4 Anknytningsteorin**

Anknytningsteorin är en teori om betydelsen av känslomässig anknytning, om separation och förlust samt om relationsprocesser. John Bowlby, grundaren av anknytningsteorin, menar att behovet av anknytning är medfött. Anknytningens speciella betydelse är skydd och anknytningen till modern ger inte endast tillit utan också självförtroende. Tillit och självförtroende är för Bowlby komplementära begrepp som bildas just på anknytningens grund (Jerlang, 2008).

Tibblin (2013) beskriver att anknytningsteorin är ett känslomässigt band som har varaktighet över tid och som riktas mot en specifik individ som har känslomässig relevans för barnet och som inte är utbytbar. Anknytningen kännetecknas av att personerna söker varandras närhet, speciellt vid hot om fara. Vid ofrivillig separation från anknytningspersonen upplever barnet obehag eftersom anknytningspersonen är den som barnet söker trygghet, tröst och beskydd

hos. Om barnet upplever dessa faktorer när det söker den andres närhet så betraktas anknytningen som trygg. Om barnet istället inte känner en ökad känsla av trygghet, beskydd och tröst hos anknytningspersonen så betraktas anknytningen som otrygg. Barnets anknytningsrelation till föräldern eller omsorgspersonen utvecklas och skapas under de första två åren. När föräldern fungerar som en trygg bas har barnet och föräldrarna en relation som är flexibel vilken organiserar och utvecklar barnets förmågor till ett enhetligt beteendesystem där barnet får möjlighet att finna en optimal balans mellan sin lust att utforska tillvaron och sitt trygghetsbehov. Barn som däremot inte kan använda sin förälder som en trygg bas tvingas utveckla alternativa otrygga anknytningsstrategier för att möjliggöra mesta möjliga närhet och beskydd. Vid en otrygg anknytning har föräldern inte varit lyhörd för barnets signaler och kommunikation, varit bortstötande och avvisande mot barnet eller visat barnet mycket negativa känslor. Föräldern kan också ha begått övergrepp mot barnet eller varit inkonsekvent. Barn i sådana situationer lär sig att det inte går att lita på föräldern och de börjar anpassa sig så att de inte ska bli avvisade av föräldern igen.

Vidare beskriver Tibblin (2013) att barnet då lär sig att hålla distans och dölja sina känslor och behov för att ha någon som helst chans att få närhet. Även som vuxna använder de sig av strategin att anpassa sig efter andras behov för att få närhet och inte bli avvisade. Barn har en medfödd förmåga att anpassa sig så att det passar föräldrarnas sätt att fungera, syftet med anpassningen är att få så mycket närhet och beskydd som det bara går. Tidiga svårigheter i livet tär på det utsatta barnets självkänsla och självförtroende. Anknytningssystemet minskar efter 12-14 års ålder men är aktivt under hela livet och vid en svår situation senare i livet så återaktiveras anknytningssystemet och det krävs åter fysisk närhet till en anknytningsperson för att känna känslan av trygghet och säkerhet igen.

”Anknytningen är en process som ständigt pågår i människans inre, även om anknytningspersonen inte är närvarande.” (Orrenius, 2005)

Den tidiga omvårdnaden är ett känslospel och det är då barnet utvecklar tillit eller misstro till sin omgivning. Personer med trygg anknytning känner sig värdefulla i andras ögon och har tillit till omvärlden. De har en självbild av sig själv som någon som är värd att älskas, de har stabil självkänsla, självtillit och självacceptans. Personer med otrygg anknytning däremot känner sig inte värdefulla och har låg/ostabil självkänsla, känner sig värdelösa och föraktar sig själva. Även om man har växt upp med en otrygg anknytning så kan man läka den genom självreflektion och trygga relationer senare i livet och på så sätt föra vidare en trygg anknytning till sina barn (Tibblin, 2013).

Studier visar att barnets tidiga anknytning har betydelse för personlighetsutvecklingen och individens relationer senare i livet (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006).

### 3.5 Det falska självet

Enligt psykoanalytisk teori, tex Winnicott, kan man skilja mellan ett sant och ett falskt själv. Det falska självet är resultatet av en psykiskt frustrerande miljö, där en splittring av jaget sker. Det falska jaget utvecklas ur en sorts illusion om en existens, som en bild formad efter föräldrarnas krav och förväntningar. Det sanna jaget döljs för att inte utplånas psykiskt. Detta förutsätter att det sker en separation mellan känslor och förnuft, så att dessa skiljs åt (Jerlang, 2008).

”Den största smärta ett barn kan uppleva är att få sitt äkta jag avvisat. När en förälder inte kan bekräfta sitt barns känslor, behov och önskemål, avvisar denna barnets äkta jag. Istället måste ett falskt jag skapas.” (Bradshaw, 1991)

Om barnet inte är villkorslöst älskat som det är kan det inte använda föräldrarnas ansikte som en spegel. Om speglingen ska fungera positivt för utvecklingen av det sanna självet måste speglingen ske utan bedömningar eller press på att barnet ska vara någon annan än sig själv. Det innebär att barnet kan ha alla slags känslor, det kan vara glatt, ledset eller argt och behöver inte dölja dessa känslor av hänsyn till föräldrarna eller av rädsla att förlora sina föräldrars kärlek. Barnet upplever då att kärleksobjekten klarar att ta emot både negativa och positiva känslor, barnets egna upplevelser stämmer med det som reflekteras tillbaka och det blir inte avvisat på grund av sina känslor. Om situationen är den motsatta sker en inlärningsprocess i barnet som inte tar hänsyn till barnets egen kropp, dess känslor och kreativitet (Tibblin, 2013).

I en situation där barnet hela tiden måste rätta sig efter föräldrarnas förväntningar eller sinnesstämningar för att inte tappa kontakten med denne pressas barnet till att vara fogligt inför omgivningen och utvecklar en anpassad struktur som verkar som en sköld mot omgivningen och skyddar eller döljer självet. Barnet försöker vara det som omgivningen förväntar sig av det och i den processen hämmar det sina spontana och intuitiva känslor. I sådana fall är det personlighetens skal snarare än dess kärna som utvecklas och priset blir att barnet mister sin upplevelse och kontakt med sig själv. Istället lär sig barnet att bli bra på att tyda omgivningens signaler och orientera sig efter dem. Det falska självet kommer nu att fungera som ett permanent försvar mot att registrera intryck eller påverkan som kan invadera eller överväldiga barnet och därmed väcka ångest för att förlora sig själv, att gå i bitar, dvs. en slags ångest för tillintetgörande. Winnicott menar att man kan förstå det sanna självet först när man förstår det falska självet. Självet beskrivs som känslan av att vara levande, att känna sig verklig och närvarande i världen (Hart & Schwartz, 2010).

Det falska självet kommer till för att dölja barnets rädsla och beroende. En vuxen identitet på det falska självets grundval har som sin huvudfunktion att dölja människan, inte att uttrycka och utveckla henne. Det innebär ofta ett mycket effektivt och utvecklat försvarssystem som används som skydd mot det egna känslolivets, speciellt känslor som har att göra med beroende och utsatthet. Det ingår ett omedvetet rollspel i det falska självets mönster som utåt sett kan visa en stark och personlig existens men som i verkligheten döljer en inre tomhet och identitetssvaghet (Tudor-Sandahl, 1989).



### **3.6 Det inre barnet**

Det inre barnet är ett begrepp som representerar en olöst konfliktsituation från vår barndom och handlar om vår egen inre verklighet. Inom oss alla finns det olika sorters inre barn, det kan handla om ett skambelagt inre barn eller ett ensamt, övergivet eller ett depressivt inre barn. Beteckningen det inre barnet använder man när detta inre barn bär på en problematik som är oförlöst. När barnet växer upp i en familj där det inte blir sett, inte får hjälp att sätta ord på sina känslor och straffas för att det känner vad det känner så utvecklar det djupgående problem med sin självbild och sin självkänsla och bär på ett sårat inre barn under ytan (Cullberg Weston, 2007).

Hellsten (1995) beskriver att en människa som inte har fått vara barn lever i det förflutna och blir ett så kallat djupfrost barn. Om ett barn inte har tillåtelse och möjlighet att känna sig trygg och att vara svag och hjälplös och bli buret och omhändertaget av en vuxen så tvingas det vara starkare än de borde vara och det tvingas bära sig själv. Barnet tvingas att hålla sina känslor inom sig själv eftersom det inte finns någon i dess närhet och därigenom ingen möjlighet för det att uttrycka sig.

”Att svika barnets längtan efter att bli älskad som individ och få sin kärlek accepterad är det största trauma ett barn kan uppleva. Att bli övergiven är för ett barn detsamma som att dö.” (Bradshaw, 1991)

När vi som vuxna betar oss oförklarligt så är det oftast detta inre barn som påverkar våra känslomässiga reaktioner och vårt beteende (Cullberg Weston, 2007).

”Att agera ut eller återskapa är ett av de mest förödande sätten på vilket det sårade inre barnet saboterar våra liv.” (Bradshaw, 1991)

När vi blir medvetna om detta samband och får kontakt med vårt inre barn så kan vi också förstå vad som ligger bakom våra beteenden. Det inre barnet har oftast spelat stor roll i vårt liv och påverkat våra reaktioner i olika situationer, det ger uttryck för grundläggande inre föreställningar om oss själva och visar därmed på vår kärnproblematik. När vi blir medvetna om den situation där problemet i barndomen uppstod har vi också möjlighet att reparera skadorna (Cullberg Weston, 2007).

### **3.7 Psykiska försvarsmekanismer**

Freud beskriver att samspelet mellan detet, jaget och överjaget har stor betydelse för utvecklingen, speciellt i förhållande till hur vi löser konflikter, frustrationer och utmaningar. Jaget bör vara det styrande för att vi ska få ett balanserat liv. Om konflikter i vårt liv blir så svåra att jaget inte kan bearbeta dem så träder jagets försvar till i en form av beredskap som kallas försvarsmekanismer. Försvarsmekanismer utvecklas ur en upplevd ångestsituation och försvarets primära uppgift är att avlägsna ångesten och dess sekundära uppgift är att avlägsna ångestens orsaker, vilket sällan lyckas. Försvarsmekaniserna bevarar vår funktionsförmåga i viss utsträckning. Försvarsmekanismer är något som vi alla behöver, ibland för att överleva,

men också för anpassningen till sociala och samhälleliga normer. På samma sätt som immunförsvaret, det fysiska försvarssystemet, är nödvändigt, så är psykiska försvarsmekanismer också nödvändiga. Men om försvarsmekanismerna i stor utsträckning dominerar en människas handlingar så kan det vara svårt att se vem människan bakom är och denna kan ha svårt att handla rationellt. Generellt kan man säga att försvarsmekanismerna utgör ett irrationellt sätt att hantera ångest eftersom de medför att verkligheten förvrängs eller förnekas. Ett rationellt sätt att hantera ångest präglas istället av realistisk problemlösning. Då försvarsmekanismerna tar över och personen inte själv är medveten om hur stor roll de spelar i dennes liv så kan det vara svårt att förändra ett beteende utan omgivningen hjälp eller utan terapeutisk bearbetning (Jerlang, 2008).

Persson (2013) beskriver att några exempel på de försvarsmekanismer vi använder för att hålla borta djup sorg och smärta som uppstår i olika situationer i livet, är projektion, bortträngning, förnekande och regression. Projektion och förnekande är de försvarerna som vi använder mest för att slippa se och uppleva våra iscensättningar. I en iscensättning förnekar vi oftast vårt eget ansvar i det som sker och projicerar det på den andre, det upplevs då som den andras fel.

### **3.8 Självkänsla**

Självkänsla är ett begrepp som står för hur vi värderar oss själva. Det anger vårt känslomässiga förhållande till oss själva, dvs hur vi värderar vår självbild och hur vi känner inre tillfredsställelse och tillit till oss själva. Självkänslan är en relativt bestående och stabil grundegenskap men den kan vara låg eller hög. Självkänsla står för vår evaluering av vad eller hur vi är och inbegriper också självrespekt och självacceptans (Johnson, 2003).

”Bilderna av vem vi är byggs ofta in tidigt i livet och påverkar oss sedan utan att vi är särskilt medvetna om detta. Hur vi känner inför oss själva påverkar snart sagt varje aspekt av vårt liv.” (Cullberg Weston, 2007)

Branden (2000) beskriver att självkänsla är tendensen att uppleva sig själv som kapabel att handskas med de grundläggande utmaningarna i livet och att betrakta sig själv som värd att vara lycklig. Den består av två delar, dels den egna dugligheten, det vill säga en tillit till den egna förmågan att tänka, lära sig, välja och fatta lämpliga beslut och dels självrespekt, det vill säga en övertygelse om att man har rätt att vara lycklig – en övertygelse om att resultat, framgångar, vänskap, respekt, kärlek och tillfredsställelse är naturligt. Självkänsla är en återspeglning av hur vi lever och hur vi möter livets utmaningar, inte av vad vi har eller hur vi ser ut. En av självkänslans viktigaste källor är den integritet vi för med oss i vardagen, dvs överensstämmelsen mellan våra ord och våra handlingar. En positiv självkänsla fungerar som ett själsligt immunsystem och ger motståndskraft, styrka och förmåga till återhämtning. Då självkänslan är låg minskar vår förmåga till återhämtning och vi får en benägenhet att låta oss påverkas mer av en önskan att undvika smärta än av en önskan att uppleva glädje. Det negativa får mer makt över oss än det positiva. Ett sätt att uttrycka självkänsla är att visa

respekt för sina egna känslor och behov och sin värdighet och behandla sig själv som en värdefull person.

Nathaniel Branden menar att vår självkänsla har djupgående konsekvenser för varje aspekt av vår existens och hävdar att det inte finns ett enda psykologiskt problem, från ångest, depression, rädsla för närhet och hustrumisshandel till pedofili, som inte kan spåras till låg självkänsla (Lindvall, 2011).

”Att ha självkänsla är att bottna ända inne i sitt innersta, att känna en inre trygghet. En människa med självkänsla kan vara ledsen eller glad, orolig eller harmonisk, men hon vet vem hon är, hon vet vad hon vill. Och hon arbetar med att öka sin självkänsla. Hon behöver inte bevisa sin säkerhet. Den finns där och den är självklar. Hon vet att hon ständigt förändras. Självkänslan gör henne trygg, så trygg att hon kan släppa det skydd av yttre säkerhet som annars kontrollerar så många människor.” (Modig & Masreliez-Steen, 2004)

#### **4. Metod**

Jag har samlat information till min uppsats från föreläsningar och praktiska övningar på SER-terapiutbildningen. Jag har även använt mig av kurslitteratur från utbildningen och övrig litteratur som jag har lånat på biblioteket. Jag har läst och granskat materialet för att få en djupare förståelse av vad självkänsla är och hur den blir till och kan förändras. Jag har i sökandet av litteratur i huvudsak använt mig av sökordet ”självkänsla”.

#### **5. Resultat**

##### **5.1 Självkänslans utveckling**

Johnson (2003) beskriver att det i grunden handlar om två vägar till självkänsla, en där vi skaffar oss självvärdet tex genom kompetens, och en där självkänslan ges till oss av andras emotionella bekräftelse. I den första som leder till yttre självkänsla är individens roll aktiv medan i den andra som ger inre självkänsla, individens roll är mer passiv.

Objektrelationsteoretiker som Klein och Kohut menar att det viktigaste för självkänslan är vårdarens ovillkorliga kärlek och lyhördhet inför barnets behov under de två första åren i livet. Då blir självet eller jaget, stabilt och helt. De goda erfarenheterna barnet har av en emotionellt och fysiskt god omvårdnad blir till inre bilder av goda objekt hos barnet. Barnet identifierar sig med dessa bilder och de påverkar dess uppfattning om självet. Detta tidiga själv består även under det vuxna livet. Denna tidigt grundade självkänsla sitter i ryggmärgen på grund av att den formas genom emotionella processer. Enligt Bowlby är kontinuerliga och emotionellt tillfredsställande föräldra/barn-relationer viktiga för en trygg anknytning och självkänslan i sin tur gynnas av en trygg anknytning. Tryggheten i sig ger en positiv grundsyn på självet och en tillitsfull attityd. Och eftersom ett tryggt barn har lättare att utforska sin miljö, utvecklar det snabbare nya färdigheter än ett otrött barn.

Utforskandet i sin tur ökar den grundläggande självtilliten ytterligare genom känsla av självkompetens och gynnar en vidare kognitiv och social utveckling.

Larsson (2017) beskriver hur vi som barn genom rikliga repetitioner av goda erfarenheter formar ett kärnsjäl. Kärnsjälvet är en upplevelse av vårt innersta väsen och det både strålar ut och håller samman samtidigt. Kärnsjälvet ger både identitet och integritet. Kärnsjälvet är en kärna inom oss själva dit förvirring inte når, vi bara vet. Vi vet vem vi är när vi står för oss själva och även när allting annat faller. Vi vet vem vi är när vi är ensamma och när vi är tillsammans med andra. Ett kärnsjäl som har formats av goda erfarenheter går inte att rubba under normala omständigheter. Kärnsjälvet vet med säkerhet det som det falska anpassade jaget är osäker på. Vi känner oss hållna och burna, vi vet att vi kan och att vi är vackra och värdefulla. Vi känner så för att någon som har velat oss väl har laddat oss med kärlek och betydelse.

Självkänsla har en funktion och dess inverkan är ständigt närvarande i våra liv och påverkar de val vi gör i livet. Till stor del handlar det om tidiga processer inom oss som inte låter sig styras av förnuft. Vi kan djupt inom oss ha en känsla av att vi inte förtjänar att bli älskade och det kan leda till olyckliga val av partner och vänner. Ett annat exempel är att vi presterar oproportionerligt så att vi bränner ut oss själva utan att förstå varför. Låg självkänsla ligger alltid i varierande grad bakom sociala och psykologiska problem som ångest, depression, skolsvårigheter, olika sorters missbruk, våldsbeteenden och självmordsbenägenhet. Behovet av god självkänsla och självrespekt är ett av människans kanske starkaste behov och att ha självkänsla är för oss lika psykologiskt viktigt som att äta och sova är det rent fysiologiskt. Självrespekt, att tycka om sig själv och känna sig trygg, aktad och värdefull, är ett fundamentalt, existentiellt behov hos alla människor (Johnson, 2003).

Masreliez-Steen och Modig (2004) beskriver att en människas självkänsla börjar skapas när hon föds, barnet upptäcker världen genom att se, känna, höra, lukta och smaka. Alla sinnen är med. Barnet rör sig så småningom i allt vidare cirklar från modern. Erfarenheterna växer hela tiden. Så småningom när de intellektuella resurserna utvecklas, börjar barnet också sortera allt det upplevt i ett mönster, som blir till en uppfattning om hur världen ser ut. En värld som växer i omfång samtidigt med barnet. Sakta växer en bild fram hos barnet, denna bild är en början till en självuppfattning och den skapas av barnets egna upplevelser och är starten till en uppfattning om vem barnet är.

”Barndomens betydelse för att grundlägga en stabil emotionellt betingad självkänsla kan inte betvivlas. Vi kan kalla denna del inre. Visserligen ges den utifrån genom föräldrars bekräftelse men den bakas ihop genom intrapsykiska processer och utgör därmed en inbyggd uppsättning av självuppskattning, trygghet och stabilitet som senare i livet skyddar och motiverar individen inifrån i livets kamp. Denna självkänsla är också så intimt förknippad med jagets och identitetens tillkomst att den har en nästan existentiell betydelse” (Johnson, 2003).

Johnson (2013) beskriver vidare att en stark självkänsla skyddar oss vid kriser och förluster i livet. En god inre självkänsla kännetecknas av förmågan till emotionellt varma relationer, att fritt kunna uttrycka sina känslor och en positiv grundsyn på livet. Men även av att acceptera

alla sina känslor och behov, att visa upp en sund självhävdelse och integritet och att veta sina gränser. Utan denna grundläggande tillit blir man lätt styrd av andra och vill vara till lags för att få uppskattning och bli accepterad. Att istället kunna lyssna på sitt sanna själv och till exempel säga nej i en situation som känns olustig ger en känsla av självrespekt som vi kan bygga vidare på, istället för att upprepa gamla mönster av beroende och att vara till lags som hindrar uppbyggandet av en inre genuin självkänsla. Det kräver mod, styrka, medvetenhet och ansträngning.

”Man får helt enkelt *en god känsla om självet* som utgör basen för en god självkänsla”.  
(Johnson, 2013)

Cullberg Weston (2007) beskriver att en negativ självkänsla karakteriseras av:

- En kritiserande inre monolog beroende på närvaron av en inre kritiker.
- Negativa inre självbilder som sätter krokben för oss i vardagen.
- Svårigheter att handskas med känslor av otillräcklighet, misslyckande och skam.
- Svårt att sätta gränser.
- Dålig förmåga att trösta sig själv.
- Vi är så upptagna av att fundera över oss själva att vi har mindre energi över för att lyssna på andra.

En låg självkänsla leder lätt till inre spänningar eftersom vi känner mer osäkerhet och rädslor inför jobb, relationer och allt vi tar oss för. Självet och personlighetens betydelse för hälsa är starkt relaterad till hur vi möter livets krav och hur vi är rustade inför olika krävande livshändelser och förändringar. Det kan vara förändringar såsom svåra händelser som förluster eller sorger av olika slag, till exempel skilsmässa, arbetslöshet eller en nära anhörigs sjukdom eller död. Det kan också vara positiva förändringar som att flytta, få barn eller börja ett nytt arbete. En god självkänsla och inre positiv självbild stöttar oss inifrån och bär oss vidare även under svår stress. Svårigheterna kan överkommas eftersom den inre stabiliteten ger en stark grund att stå på, den inger hopp och optimism (Johnson, 2003).

## **5.2 Barndomens påverkan**

Genom våra relationer till vår omvärld så blir vi den vi är. Att uppleva oss betydelsefulla för andra människor och att uppleva att andra betyder något för oss är ett grundläggande behov som vi har. Det gör att vi kan finna oss själva som en egen person. Upplevelsen av ett helt och sammanhängande själv, den egna självupplevelsen, kommer till barnet utifrån, den uppstår i barnets relation till föräldern och bestäms av föräldrarnas förmåga att vårda och hålla barnet och även föräldrarnas förmåga att spegla barnets inre värld, såsom behov, känslor och sinnesförmågor. En orsak till varför många människor mår dåligt och söker terapi är bristande tillit till andra människor, dvs en otrygg anknytning. Den otrygga anknytningen kommer sig av att föräldern av någon anledning har haft svårt att knyta an till barnet och har varit oförmögen till en djup och nära relation till barnet. Barnet tvingas då, för att överleva, att förneka delar av sig själv och anpassa sig på ett sådant sätt att det trots allt kan få den lilla kärlek som finns att få och i anpassningen skapas ett falskt själv. Den här processen tvingar

barnet att förneka sitt behov av relation. De överlevnadsstrategier och försvar som här växer fram är menat att skydda oss men om behovet av skydd blir för stort så förlorar vi oss själva i processen och de blir till en börda istället och i processen förlorar vi oss själva (Gyllensten & Olsson, 2013).

”Utan att *höra* till kan jag inte *bli* till. Utan dig, kan jag varken leva eller överleva. Kan jag inte höra till som den jag är, får jag höra till som den du behöver, eller som den du orkar med, att jag är. Jag kan bara tillåta mig att mig själv att vara den du tillåter mig att vara. Så beroende är jag av dig, att jag bara kan visa dig det du vill se. Jag kan bara berätta det du vill höra. Resten får jag försöka gömma och glömma inom mig själv. Det spelar ingen roll om jag till slut inte mår så bra, bara jag inte får dig att må dåligt. Det spelar ingen roll om jag till slut inte tycker om mig själv, bara du kan tycka om mig en gnutta och en smula. Om du inte kan älska fram mig, gör jag allt för att du i alla fall inte ska välja bort mig. Om jag måste låsas som om jag inte behöver dig eller inte behöver något av dig, så gör jag det. Kan jag inte höra till på mina villkor, får jag höra till på dina. För höra till, det måste jag. Man kan inte vara barn till ingen.” (Larsson, 2017)

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att ett litet barn spontant och naturligt följer sig själv, sina affekter och impulser. Barnets förhållningssätt och föreställningar under uppväxten beror i stor grad på om omgivningen bekräftar och bejakar barnets känslor, impulser och behov eller om det möts av omgivningens försummelse och bestraffande reaktioner. Om det senare är fallet utvecklar barnet ett motstånd mot de egna behoven och känslorna.

”Det behovsbejakande förhållningssättet kännetecknas av en *förmåga och vilja att känna kroppen inifrån, dess intentionalitet, det vill säga känslor och behov, samt att spontant svara på dess signaler, även i nära kontakt med en annan person.*

Det behovsförnekande förhållningssättet kännetecknas av *en oförmåga att uppleva känslor och behov som härrör från individen själv samt en önskan att anpassa sig efter (den internaliserade) omgivningens behov och krav*”. (Gyllensten & Olsson, 2013)

Vidare beskriver Gyllensten och Olsson (2013) att det är mellan dessa två förhållningssätt som barnet navigerar under uppväxten när det ska bli sig själv. För att hjälpa barnet att utveckla en personlig känsla av själv behöver föräldern skydda det från faror, spegla känslorna, tillgodose behoven och knyta an till barnet. Föräldern behöver också bekräfta barnets egen förmåga att känna och gå i kontakt med vad det behöver. Om föräldern inte klarar av detta måste barnet förneka sina behov och det börjar då anpassa sig, vilket är en överlevnadsstrategi just för stunden men i längden innebär att barnet blir eftergivet och tappar sin kreativitet och istället inordnar sig i en värld som det kan känna är både otrygg och kall. Barnet blir mer okänsligt, mer omedvetet och inte närvarande i sig själv. Barnets djupaste känsla är fruktan och det föraktar och undertrycker svaghet, sårbarhet och beroende. Denna sida av personligheten utmärks av affekt- och smärtfobi, maktlöshet, självförakt pga. skuld- och skamkänslor och ökade försvar. Barnet utvecklar ett förbud mot att känna, mot att förstå och veta sina behov eftersom det inte klarar av att behöva någon eller något som det upplever att det inte kan få. När vi går genom livet utan att känna, utan att våga behöva någon och utan att förstå oss själva och vårt livsmönster skapas lidande.

Stern (2005) beskriver att när barnet avskärmar sin kropp från smärtan och blockerar smärtsam energi så blockerar det samtidigt sitt eget energiflöde i kroppen. Utan detta energiflöde kan vi inte fungera tillfredsställande varken psykiskt eller kroppsligt och den bortträngda smärtan kommer istället att visa sig som symtom av olika slag. När någon aspekt av våra liv är ur balans betyder det att vi förnekar de behov som vårt inre sårade barn har, de behov som inte har blivit tillfredsställda tidigt i livet.

Lidandet som skapas kan visa sig i vårt liv på många sätt, tex genom ångest för våra känslor och skuld, skam och rädsla för våra behov. Dessa känslor upplevs oftast omedvetet och tar sig uttryck i tex våldsamt eller utåtagerande beteende, i jämförande av sig själv med andra, i olika grader av anpassning eller i en önskan om att vara normal. Vi kan också ha ett relativt utvecklat själv och en stabil identitetsuppfattning och ändå ha en omedveten bortträngd konflikt som stör våra relationer till andra människor, trots att vi för det mesta fungerar bra. Men vårt försvarssystem fungerar i varierande grad och håller omedvetna konflikter och den ångest som är förknippad med dem på behörigt avstånd. Ångest kan uttrycka sig i kroppsliga symtom som t.ex. magsmärter, andningssvårigheter, huvudvärk, hjärtklappning eller muskelspänningar. Ångest kan också yttra sig som känslan av att kvävas eller dö eller som mildare känslor i form av oro, rädsla, förtvivlan eller fruktan. Den rena ångesten kännetecknas av att det inte finns någon tydlig yttre orsak som är så stark så att den skulle kunna ge upphov till denna känsla. Orsakerna till ångesten finns i den inre omedvetna världen och oförklarliga ångestattacker är ofta en orsak till att människor söker terapeutisk hjälp (Gyllensten & Olsson, 2013 och Tudor-Sandahl, 1989).

Miller (1999) beskriver att depression kan tolkas som en signal om förlust av självet genom att vi förnekar våra egna känslor och förnimmelser. Förnekandet börjar i den livsnödvändiga anpassningen då vi som barn fruktar att förlora kärleken. Depressionen tyder därför på en mycket tidig skada, redan i spädbarnsåldern skedde bortfall av vissa känslområden som skulle ha lagt grunden till ett stabilt självmedvetande. Det finns barn som inte fritt får uppleva sina tidigaste känslor, som missnöje, ilska, raseri, smärta, glädje åt den egna kroppen eller ens hunger.

”När vi inte får våra behov tillgodosedda, när kontakten med känslorna bryts, gör det ont. *Smärta*, vare sig den är fysisk eller psykisk, är en viktig signal på behovsbrist.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

”Innan fostret eller spädbarnet, dvs. den förintellektuella människan, har utvecklat sitt intellekt skyddar det sig genom att avskärma sin kropp från smärtan. Problemet är att när barnet blockerar inkommande smärtsam energi, blockerar barnet samtidigt sitt eget energiflöde i kroppen. Utan detta energiflöde kan en människa inte fungera tillfredsställande varken kroppsligt eller psykiskt. Den bortträngda smärtan kommer istället att visa sig som symtom av skilda slag”. (Stern, 2005)

Hendricks och Hendricks (1995) beskriver att klyftan som uppstår mellan kropp och själ hos barnet leder till att budskap från kroppen, såsom till exempel vad vi känner och vad vi vill, förnekas av själen. Men kroppens budskap försvinner inte, istället kommer de till uttryck på andra sätt, exempelvis genom smärta, störningar i andningen, genom drömmar, fantasier,

kommunikationsmönster och icke rationellt handlande. Om klyftan som har uppstått mellan kropp och själ inte har läkts leder det till en grundläggande förlust av varat, något som också kan kallas essensen. Essensen är den del av oss som gör oss till den vi verkligen är, det är där vårt sanna "jag" finns. Om det försvinner så tappar vi kontakten med oss själva och vi vet inte längre vem vi är. Grundproblemet innebär att vi förlorar vår förmåga att förnimma våra äkta kroppsupplevelser och att tala sanning om dem.

"Vi känner oss stressade när kropp och själ inte är i balans med varandra. Om kroppen tex är rädd men psyket försöker förneka det, skapas en obalans som antagligen är påtaglig för dig och din omgivning". (Hendricks & Hendricks, 1995)

Stern (2005) beskriver att vi reagerar olika när våra smärtsamma känslominnen aktiveras, vissa blir rasande, andra rädda eller sorgsna och några uppgivna. Även om reaktionssätten varierar så finns under de olika reaktionerna en gemensam känsla av att vara hotad till livet och inte ha rätt att få finnas till. Den smärta som det lilla barnet känner när det hotas är samma smärta som vi känner som vuxna när vi inte längre kan upprätthålla kontrollen. Då kan även små störningar i livet leda till panik och dödsångest. När vi i detta tillstånd identifierar oss med vår panik och dödsångest och därmed känner ett verkligt dödshot, riskerar vi att göra irrationella handlingar eller begå våldsbrott. Skillnaden mellan en omedveten och en sökande människa är sättet på vilket vi hanterar de smärtsamma känslominnen från tidigt i livet, med andra ord hur vi hanterar inkommande energi från omvärlden. När vi är omedvetna förstår vi inte att vi blockerar vår livsenergi genom att skydda oss från den inkommande energin, de inkommande signalerna. En sökande människa bejakar inkommande energier från omvärlden vilket medför att gamla energiblockering inom oss elimineras och nya förhindras. Försvaret mot ett smärtsamt känslominne tar upp utrymme i kroppen till dess att en bearbetning har skett och känslominnet har tömts på smärta. Därefter flyttas det över till lagringsminnet i kroppen, där det är tillgängligt för vårt intellekt utan att störa oss känslomässigt. När vi inte bearbetar våra smärtsamma känslominnen blir arbetsminnet överbelastat och livet domineras av försvar, neurotiska beteenden och med tiden även sjukdom. När någon aspekt ur en vårt liv är ur balans betyder det att vi förnekar de behov som vårt inre sårade barn har. Det är alla de behov som inte blev tillfredsställda tidigt i livet. Det kan till exempel vara behov av trygghet, närhet och uppmärksamhet. Dessa behov tillhör det sårade inre barnet, inte den vuxna människan, och det går därför inte att tillfredsställa dessa behov som vuxen även om många försöker hela livet igenom. Det kan ske i form av att vi överäter, söker lugn genom olika slags droger, söker närhet genom sex eller bara genom att vi distraherar oss själva med arbete eller andra saker.

Vidare beskriver Stern (2005) att när vi bearbetar den förintellektuella smärtan som det otillfredsställda behovet aktiverar så slipper vi styras av dessa behov och vi får då en helande kontakt med det sårade inre barnet. Nästan alla sjukdomar och relationsstörningar kan härledas till att vi har tappat kontakten med vårt inre sårade barn. Utan att återskapa den kontakten kan inte vår livsenergi flöda. Hos många människor idag så är det det inre sårade barnet som dominerar utformningen av våra liv och så länge kontakten med det inre barnet saknas så försvarar intellektet sig mot dess budskap genom att ta avstånd från varje handling som kan innebära psykisk smärta. Vi domineras då av våra försvar, automatiskt förklarar och



försvarar vi oss, upprepar oss, kontrollerar oss själva och våra medmänniskor, dominerar omgivningen eller utplånar oss själva. Vi känner oss aldrig trygga, vi får inte lugn och ro och vi förstår inte att vårt destruktiva reaktionssätt leder till ännu mer psykisk smärta.

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att anpassningen som sker i barndomen innebär att barnet splittrar sig på många sätt från svåra känslor och oönskade behov för att försöka behålla känslan av anknytning. Barnet räddar hellre föräldern än det räddar sig självt. Relationen bevaras på bekostnad av barnets själv. Barnet förlägger problemet till sig själv och gör den yttre konflikten till en inre konflikt och det skapar lidande men det innebär också att den vuxne, senare, kan ta sig ur lidandet med terapi. Det hela självet inom oss finns alltid berett att kliva fram när en tillräckligt stark och tillitsfull relation har skapats.

”Längtan efter en värld som hänger samman och oss själva som hela lämnar oss aldrig”.  
(Gyllensten & Olsson, 2013)

### 5.3 Terapi

Inom SER-terapin ser vi människan som en helhet med känslor, behov, kropp, själ, tankar och i relation med andra där allt påverkar vartannat. SER-terapin handlar både om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan. I den SER-terapeutiska processen arbetar vi integrativt, det innebär att vi kombinerar olika metoder och psykologiska teorier och vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och terapi. Stommen i terapin är samtalet och fokus är att bearbeta sina känslor och bli medveten om sina iscensättningar. Förståelse för vad som händer i vårt liv och vad vi kan göra för att förändra det är en viktig del av samtalet. Vi kombinerar SER-terapins olika verktyg med samtalet och kontakten med kroppen, närvaron i nuet och i känslan, är centralt i alla de terapiformer vi arbetar med. Som SER-terapeut använder vi oss av det inre bildspråket i terapin, visualisering i samtalet, bildterapi, drömmar, symbolisering, regressionsterapi och den kroppsorienterade terapiformen EFB i kombination med mindfulness. Vi arbetar bland annat med det inre barnet, delpersonligheter/roller (tankar, känslor och beteenden) och iscensättningar. Målet med terapin är att se vårt liv i ett sammanhang där livsskeenden blir en del av vårt växande till att hitta hem i oss själva och i våra relationer ([www.serterapi.se](http://www.serterapi.se)).

Larsson (2017) beskriver att vi människor behöver leva med både rötter och vingar, rötterna för att stå stadiga och starka och vingar för att kunna leva helt och fullt och förverkliga våra vackraste drömmar. Många av oss lever ett liv där vi känner att vi saknar det ena och inte riktigt vågar det andra. Vi gömmer undan de vi verkligen är och vi utvecklar strategier och spelar olika roller för att passa in, samtidigt som vi innerst inne längtar efter att förverkliga oss själva. Det är aldrig för sent att hitta sitt sanna jag, att upptäcka sina rötter, veckla ut sina vingar och bli mer människa. Det finns hopp för alla som vill leva sannare, modigare och helare.

”Man måste finna sig i sin egen historia. Inget av det som redan har hänt kan förändras eller göras om. Det som kan förändras är vår egen syn på det förflutna. Att finna sig själv innebär att komma i närmare beröring med sitt sanna jag och samtidigt frigöra en del av den energi som går åt till att upprätthålla det falska självets krampaktiga mönster.” (Tudor-Sandahl, 1989)

Den terapeutiska processen går i huvudsak ut på att förstå sig själv och förstå det livsmönster som innebär att vi upplever och agerar utifrån vår erfarenhet och att det resulterar i lidande på något sätt. Terapi kan hjälpa människor med att återupprätta relationen till sig själv, till andra och till omvärlden (Gyllensten & Olsson, 2013).

Bowlby menar att något av det viktigaste av det som utmärker psykisk hälsa är förmågan att skapa nära relationer. I terapin ska terapeuten erbjuda klienten en trygg bas med full acceptans och respekt för det som klienten vill utforska och för hur han/hon kommer att agera i terapin. Terapeuten ska dessutom delta på ett stödjande sätt i den utforskningen och lyssna och fungera som en person som förstår sorgen och smärtan i processen så att klienten kan uppnå en försoning med den verkliga förlusten. Terapeuten ska även ge klienten möjlighet att utforska och reflektera över sig själv och sina anknytningspersoner och i den processen på nytt bedöma dem och omstrukturera dem med en ny förståelse (Jerlang, 2008).

### 5.3.1 Känslor i terapin

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att en viktig del av terapin är att få kontakt med och lära sig att tolerera, bära, identifiera och uttrycka och sätta ord på sina känslor.

Terapiprocessen är en stegvis process där klienten går från att vara omedveten till att vara medveten. Under uppväxten har vi anpassat oss och lärt oss att dölja de känslor vi känner, både för andra och för oss själva. I terapi får vi en chans att inte förkasta våra känslor, utan istället erkänna dem, hur de än ser ut.

”Terapi syftar till att patienten ska kunna tänka sina tankar och känna sina känslor”. (Gyllensten & Olsson, 2013).

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver även att det krävs mod av klienten att våga berätta för terapeuten vad hon faktiskt känner och hur hon upplever situationen och klienten lär sig i den här processen att agera och reagera på ett annat sätt. Rädsla, vrede, sorg, skuld och glädje är känslor som är speciellt viktiga att komma i kontakt med och förstå eftersom de ofta kommer från allvarliga besvikelser i relationer tidigare i vårt liv.

”Först då vi känner, känner vi oss själva”. (Gyllensten & Olsson, 2013)

Vidare beskriver Gyllensten och Olsson (2013) att om klienten i framtiden ska kunna tillgodose sina behov måste hon kunna känna vad hon behöver. Att gå i kontakt med sin kropp och sina känslor innebär att komma i kontakt med minnen av det skrämmande i att få kontakt med andra, som enligt tidigare erfarenheter inte kan ge henne det hon behöver.

När våra känslor upplevs och uttrycks i kontakt med en annan närvarande, som klarar av att ta emot dem, så kan vi knyta dem till självet. Dessa känslor förknippades tidigare hos klienten med fara, vilket gör att hon skyddar sig mot dem. Nu använder hon sina psykiska försvar på ett sånt sätt att de framkallar den smärta och ångest som hon tidigare lyckades undvika. Detta automatiska motstånd mot känslorna väcker ångest och de omedvetna känslorna omvandlas till fysisk smärta och psykiskt lidande. Terapeuten kan hjälpa klienten att bli medveten om detta automatiserade beteende och ersätta sökandet efter smärta med en acceptans av känslor och behov. Klienten behöver i terapin få känna att relationen till terapeuten inte hotas, att den istället bevaras, liksom relationen till självet bevaras. När klientens förmåga att härbärgera känslor bekräftas av terapeutens accepterande, fulla närvaro kan hon snabbt få kontakt med sitt observerande själv, sin mentaliseringsförmåga.

”Våra känslor är fastlåsta genom vårt motstånd mot dem och när det motståndet försvinner får de friheten att förändras. Ofta är den förändringen dramatisk och omedelbar”. (Hendricks & Hendricks, 1995)

”Det krävs en hel del övning för att uppleva känslorna istället för att prata om dem, men det är en färdighet som är nödvändig för att vi ska kunna få kontakt med essensen”. (Hendricks & Hendricks, 1995)

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att tillfrisknande sker som ett resultat av att relationen mellan terapeut och klient fördjupas och om klienten möts av respekt och förståelse och uppmanas att beskriva känslan inombords så leder det till att klienten förstår att hon klarar av att härbärgera känslan och inte behöver fly från den som tidigare. Det leder till förståelse för det egna självet och jaget blir mer framträdande. Det leder till självacceptans, självkänedom och självkänsla. När vi accepterat och bejakat känslor som vi tidigare inte kommit åt, när vi har känt djup sorg, smärta och förtvivlan tillsammans med en närvarande annan sker en stor positiv förändring, både vi själva och världen som vi upplever den, förändras. Terapin syftar till att klienten stegvis ska våga möta sitt lidande och att hjälpa henne finna sammanhang i det som tidigare har skett och sker nu. När klienten förstår att hon genom att uppleva känslomässig smärta inte dör, så kan hon också förstå sorgens läkande kraft. Smärtan mildras eller försvinner helt när hon är villig att uppleva den. Själva rädslan för och motståndet mot smärtan är i mycket också smärtan. Syftet med terapin är att bryta iscensättningen av det förflutnas verklighet, den verklighet då det rådde förvirring kring behoven och en sammanblandning av ansvaret för egna och andras känslor och behov.

”De känslor vi uttrycker *här och nu*, som vi inte kunde uttrycka *där och då*, bygger en bro mellan där och då och här och nu. Det blir lättare att skilja på egna och andras känslor och behov, på själv-upplevelse och den andres upplevelse, vilket är det samma som vad en trygg anknytning, där barnets egna känslor bekräftas, leder till.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

### 5.3.2 Kroppen i terapin

Det psykiska svårigheter som vi upplever innan tre års ålder, innan det verbala självet vuxit fram, går direkt ut i kroppen och lagras där. Traumatiska erfarenheter, mycket av den otrygga anknytningen, når inte det medvetna utan bärs istället av kroppen och sätter avtryck i muskler, organ och det hormonella systemet, känslor lagras i omedvetna muskelspänningar och ofullständig andning vilket kan leda till fysiska symtom och sjukdomar. Genom att lösa upp kroppsliga blockeringar kan vi nå bortträngda och lagrade känslor och minnen från vår tidiga barndom (Gyllensten & Olsson, 2013).

”Kroppsupplevelsen är grunden i identitetskänslan. Att känna sig hel och att vara sig själv är en subjektiv upplevelse av att vara närvarande i nuet. Den känslan uppstår när jaget är förankrat i behoven, inom kroppens hud.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

Enligt Masreliez-Steen och Modig (2004) behöver vi lära oss att lyssna till kroppen och använda vår kunskap om vad som rör sig inom oss. Vi behöver fatta beslut om att förändra det som gör att vi till exempel får huvudvärk och ont på andra ställen i kroppen. Vår kropp och vårt psyke är intimt förknippade med varandra. Det är naturligt att vi reglerar med kroppsliga symtom, eftersom våra känslor leder till fysiologiska reaktioner i kroppen.

Kroppsorienterade terapeutiska metoder syftar till att förankra självupplevelsen i den egna kroppen, till att återskapa självtilliten genom tillit till de egna kroppsupplevelsorna (Gyllensten & Olsson, 2013).

Hendricks och Hendricks (1995) beskriver att den grundläggande närvarometoden i kroppsbaserad terapi innebär att terapeuten föreslår en person att rikta sin uppmärksamhet mot en känsla eller förnimmelse så som den upplevs i kroppen. En kroppsbaserad terapi kan hjälpa oss att överbrygga klyftan mellan kropp och själ och hjälpa oss att få kontakt med essensen, vårt sanna jag. Varje djup form av terapi är egentligen en undersökning av relationer och när vi lyckas i vår terapi beror det på de förändringar vi har i relationen till oss själva. När vi tillåter oss att vara i det som finns, att känna känslan fullt ut, då sluts klyftan mellan kropp och själ och vi blir ett. När vi förflyttar oss från offerpositionen till att ta ansvar sker ett helande.

### 5.3.3 Ångest och psykiska försvar i terapin

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att ångest uppstår när vi närmar oss det vi behöver och då blir rädda för både att få det vi behöver och att inte få det vi behöver, ur ett behovsteoretiskt perspektiv. När vi närmar oss de behov vi har väcker det känslor av skuld, skam och rädsla för att inte duga och minnen av ensamhet och övergivenhet. När vi undviker de behov vi känner framkallar detta ensamhets- och övergivenhetskänslor och en känsla av att inte vara värd att älskas. När skuld, skam och rädsla blockeras och inte kan tas om hand förvandlas de till raseri, förtvivlan och ångest. Motståndet mot känslorna skapar smärta, som kan växa sig till lidande. Det är viktigt att inse att ångest beror på motståndet mot de svåra känslorna, inte på själva känslorna.

”Vägen ut ur ångesten går *genom* den, i närvaro av en pålitlig och empatisk annan, så att de underliggande känslorna kan upplevas och uttryckas och inte behöver vändas inåt.”  
(Gyllensten & Olsson, 2013)

Det är således inte känslorna i sig som är problemet, utan problem uppstår när känslorna undviks och inte erkänns, när de inte tillåts bli integrerade i den egna självupplevelsen. När vi har kontakt med vår kropp, våra känslor och vår upplevelse av relationen till andra så kan vi också ta ansvar för oss själva och vårt liv. Att inte kunna ta ansvar, att inte kunna svara an på sina känslor, skapar ångest. Vi tenderar att hålla fast vid de försvarsstrategier som fungerade i vår barndomsmiljö, även när de orsakar oss ohälsa. Vårt upplevda beroende gör att vi har en tendens att återskapa den tidiga verklighet som vi ändå känner en slags trygghet i. Även om den ger oss lidande, och trots att vi inte längre som vuxna är beroende av dem som inte kan ge oss det vi behöver. Vårt inre barn har en djup lojalitet till sina tidigaste inre anknytningsrelationer, även om dessa än idag orsakar oss smärta.

Våra psykiska försvar hindrar oss från att vara i känslomässig kontakt med andra och från att uppleva verkligheten på ett sätt som är samhörig med oss själva. De skyddar och upprätthåller jaget men kan också hindra sannare aspekter av självet, som känslor och behov, från att visa sig. Överlevnadsstrategier, motstånd och försvar fyller en viktig funktion och berättar även mycket om klientens historia, de är ledtrådar till hur klienten har konstruerat sin verklighet och därmed samtidigt också en vägvisare till vägar ut ur den. I klientens verklighet finns anledningar till att en anpassning har skett, symtom och försvar utgör en berättelse och en öppning till en lösning. Terapeuten behöver undersöka klientens verklighet och de psykiska försvar som patienten har tagit till sin hjälp för att skapa den verkligheten. De omedvetna föreställningarna hos klienten, som skapar de destruktiva försvar, måste synliggöras och terapeuten behöver undersöka vilka erfarenheter som ledde till att klienten en gång i tiden tvingades bygga upp de försvar som sedan blev ett personlighetsmönster. Ju starkare försvar är, desto större är det upplevda behovet av dem och ju svagare är självkänslan under dem. De livsnödvändiga skyddet kom till i relation till andra människor och kan bearbetas och upphävas först i en relation till en annan människa, men den här gången en trygg sådan (Gyllensten & Olsson, 2013).

Jenson (1995) beskriver att för att utveckla en medvetenhet om våra försvarsmekanismer måste vi först börja känna igen när vi reagerar alltför starkt eller kämpar med något eller någon, och när vi stänger till om våra känslor eller undviker smärta. Det går vanligen att hitta ett mönster i vårt sätt att reagera.

Terapeutens uppgift är att tillsammans med klienten på ett tryggt, säkert och tålmodigt sätt ta sig fram i och förstå klientens överlevnadsstrategier och psykiska försvar. Så länge det behövs behöver terapeuten bära klientens ångestfyllda, svaga och rädda sida, som hon inte orkar känna själv (Gyllensten & Olsson, 2013).

”I terapin ska patienten allt mer vilja *förstå sig själv* (sina försvar, sin ångest, sina känslor och behov) istället för att vilja bli av med sig själv.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

#### 5.3.4 Relationen i terapin

”Det hela självet finns alltid berett att träda fram när en tillräckligt stark och tillitsfull relation etablerats.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att allt eftersom relationen mellan terapeut och klient fördjupas i det terapeutiska samtalet och en samhörighet uppstår dem emellan så blir en tredje komponent synlig och det är patientens bild av sig själv. Detta falska själv som har bildats av det överlevande barnets erfarenheter, försvar och överlevnadsstrategier, blir synligt genom minnen, känslor och regressivt beteende. Klientens berättelse är en förutsättning för helandet och för att klienten ska få en förståelse för och våga öppna upp för djupare känslomässiga aspekter av sig själv. Det är en berättelse om vad det sanna självet har gjort och fortfarande gör för att överleva. Terapeuten får i mötet med klienten möta det vuxna jaget men också det osynliga inre barnet och det är nödvändigt att terapeuten lär känna detta inre barn och dess värld, dess beroende, sårbarhet och strävan efter att anpassa sig till sin omvärld. Vi kan som vuxna nu känna igen barnets behov och känslor och sätta ord på dem, något som klienten som liten kanske aldrig fått en möjlighet att göra och därför separerat stora delar av sig själv i en värld utan ord. Det kan då vara nödvändigt för klienten att tillfälligt få lita på kraften och förmågan hos terapeuten, som under terapin får samma betydelse som en god förälder. Allt eftersom terapin fortsätter och klienten upplever sig själv som starkare så kommer hon att kunna hämta förståelsen ur sig själv.

Vidare beskriver Gyllensten och Olsson (2013) att terapi handlar om att kunna försonas med alla aspekter av jaget, med de psykiska försvar vi byggt upp, samt medkänsla och förståelse för det inre barnet. Ju mer tillit det finns i relationen mellan terapeut och klient, ju mer av klientens underliggande problematik kommer att träda fram. Det autentiska jaget som det icke-autentiska jaget haft till uppgift att skydda och bevara kan träda fram. Det kan vara en lång och svår uppgift att skilja det förflutna från nuet och det krävs tålmod för att skapa ett jag och ett själv som kan överleva på nya sätt, utan de gamla psykiska försvaren. Klientens alla oförlösta känslor, som ligger och skymmer sikten för behoven, behöver både upplevas och uttryckas. Klienten behöver inse att den smärta och ångest hon försöker undvika istället döljer viktiga och läkande känslor. Terapeuten har ett ansvar att stödja klienten i hennes önskan att uppleva en värld som är begriplig och meningsfull samt att hjälpa henne att hitta sin förmåga att agera och skapa en värld där hon kan känna sig trygg och värdefull genom att ta ansvar för sina egna behov. Det kräver mod och hopp både från terapeuten och klienten att stanna kvar i de känslor som uppstår när de försvar som håller ihop jaget utmanas. Klienten närmar sig en punkt då hon är på väg att förlora sig själv, som hon känner sig hittills. Relationen och tilliten till terapeuten är helt avgörande för att patienten ska känna sig trygg nog att i sin egen takt släppa på de försvar och de överlevnadsstrategier som har skyddat det ursprungliga självet och ersätta det med ett mer moget och fungerade förhållningssätt. Klienten måste vara modig nog att nu göra det som hon inte då vågade, trots att detta upplevs som ett hot mot det egna självet.

### 5.3.5 Iscensättning i terapin

Enligt Gyllensten och Olsson (2013) är iscensättning vår förmåga att återupprepa barndomens erfarenheter och upplevelser. Vi upprepar beteenden som leder till smärta och lidande, trots att vi egentligen vet bättre så agerar vi på ett sätt som leder till konflikter och sorger i våra relationer. Vi sätter upp ett drama som bygger på upplevda skeenden i vår barndom och handlar om hur vi har blivit bemötta i våra viktigaste behov såsom kärlek, närhet och respekt. Andra personer i vår närhet får omedvetet en roll i vårt drama. Återupprepning av barndomens sorger och smärtor pågår i nuet och det är med hjälp av de människor vi har omkring oss i nuet som vi omedvetet minns det förflutna. Vi iscensätter ständigt i våra liv, det behöver inte alltid innebära något negativt, en del iscensättningar handlar om vår medfödda förmåga att knyta nära relationer, vår kompetens att samspela eller vår förmåga att anpassa oss efter omgivningen. Det är när iscensättningarna orsakar oss problem, lidande och konflikter som vi behöver bli uppmärksamma. När våra inre föreställningar om oss själva och andra går för mycket emot det vi upplever och känner kan vi få motivation till att förändra oss själva och relationen och det är då vi kanske börjar fundera på att gå i terapi (Gyllensten & Olsson, 2013).

”Beslutet att söka hjälp är i grunden ett uttryck för en vilja att bli medveten om sitt lidande.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

Vidare beskriver Gyllensten och Olsson (2013) att vi får kontroll över iscensättningen genom att avtäcka den. Terapi kan hjälpa till att undersöka de emotionella motiven till att behålla de föreställningar och vanor som resulterar i lidande. I själva iscensättningen finns ledtrådar till varför det i klientens liv finns en mening med att undvika känslorna och behoven och söka sig till specifika relationer, beteenden, situationer, symtom och handlingar och till varför klienten har svårt att lämna mönster där hon är förövare eller offer i olika situationer. Terapeuten och klienten kan tillsammans försöka förstå och medvetandegöra hur klientens iscensättningar ser ut och då visar sig de strategier som klienten har använt sig av för att anpassa sig till den livssituation som en gång rådde i barndomen och som nu delvis återskapats. Klientens iscensättningar utanför terapirummet återskapas och medvetandegörs och klienten utmanas att gå i kontakt med känslan, stanna kvar i den och vara ärlig med det hon känner, något som hon av rädsla för att till exempel bli skuldbelagd eller övergiven inte vågar göra utanför terapirummet. Efterhand ökar klientens förmåga och mod att känslomässigt möta minnen, skräckfyllda fantasier och bristfälliga relationer. Eftersom det i terapin uppstår en relation mellan terapeut och klient så uppstår det därmed också iscensättningar och symtom och det är något som terapeuten kan och bör använda sig av i terapin.

”Iscensättningen med terapeuten är en möjlighet för patienten att bli fri.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

### 5.3.6 Den terapeutiska processen

När vi vill öka vår självkänsla eller förändra ett beteende måste vi fatta ett beslut. Beslutet gäller hur vi ska leva från och med nu. Vi behöver reflektera över hur vi vill och kan leva med oss själva och med andra i vår värld (Masreliez-Steen & Modig, 2004).

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att i den terapeutiska processen när klienten knyter an till sitt eget själv behöver hon få hjälp med att förstå vad som har varit och se hur hon har blundat för och försummat sina egna behov, eller straffat sig själv för sina behov. Detta gjorde hon då eftersom hon var i beroendeställning och inte hade något val. Klienten behöver också få hjälp att förstå hur dessa upplevelser fortfarande påverkar hennes uppfattning av nuets verklighet. Efterhand måste hon börja ta ansvar för sina känslor och behov och försonas med de delar av hennes jag som har skyddat henne genom att hålla tillbaka dessa känslor och behov. I början av terapin söker klienten efter meningerna med allt som har hänt och kan ställa sig frågor som; *Hur har det blivit så här?*, *Varför blev det så här?* och *Vad ska jag göra för att må bra?* Allt eftersom den terapeutiska relationen utvecklas och tilliten stärks och klienten får kraft att ta ett större ansvar, dvs att vara sann mot sig själv, så kommer frågeställningarna istället att handla om; *Hur har jag gjort så att det har blivit så här?* och *Vilken är min del i att jag upplever att det är så här?*

Sammanfattningsvis beskriver Gyllensten och Olsson (2013) vidare att det kan sägas att det har blivit så här därför att vi inte har blivit tillräckligt förstådda i våra känslor och behov av våra viktigaste vårdnadsgivare i barndomen, speciellt i vårt behov av närvarande omvårdnad. Detta upplevde vi så smärtsamt att vi för att uthärda, för att överleva både fysiskt och psykiskt, har försökt anpassa våra behov efter vad omgivningen kunde ge. Vi var till och med tvungna att förneka våra behov och känslor helt, men behoven försvann inte för att vi förnekade dem utan de finns kvar i det omedvetna och vi försöker att tillgodose dem genom att kompensera för dem. Men detta lyckas inte och på så sätt återupprepar vi omedvetet våra tidigaste relationsmönster. Att det blir så här nu är att vi innerst inne och omedvetet strävar efter att förbli hela och friska och därför har behövt bevara ledtrådarna till vår historia som också kan visa oss vägen ur lidandet. För att kunna må bra igen behöver vi uppbringa modet att följa vår egen känsla och känna det vi känner och se och ta hand om våra behov. Vi behöver vara sanna i oss själva och i våra relationer. Det gör vi genom att lyssna på våra behov och bättre förstå våra försök till kompensation och våra överlevnadsstrategier.

För att tillit ska kunna uppstå i relationen mellan terapeut och klient behövs flera möten över tid. Tid behövs även för att iscensättningarna ska bli synliga i form av tankar, känslor och handlingar. I den terapeutiska processen får klienten strategier och erfarenheter för att kunna hantera sina känslor, sina försvar och sin ångest. Över tid arbetas den här processen igenom tills den är integrerad i klientens jaguppfattning/självkänsla, tills klienten inte längre känner att känslorna och behoven upplevs som ett hot mot hennes existens. Den terapeutiska processen ger klienten ett välmående, en känsla av att vara hållen, som hon kan förlita sig på när hon känner sig deprimerad, förvirrad eller ångestladdad. Inom klientens omedvetna konkurrerar två verkligheter, närvaron i där och då och närvaron i här och nu. Dessa två olika upplevelser ska integreras inom klienten, i en kärna av ett sammanhängande själv.



Acceptansen av här och nu är det som förankrar självet. Terapeuten kan hjälpa klienten att separera där och då, en illusorisk verklighet, från här och nu, en faktisk verklighet och därigenom hjälpa klienten att skilja behov från kompensation. Det inre vanligen omedvetna motståndet hos klienten mot att vara närvarande i här och nu är att klienten inte känner att hon är värd att få sina behov tillgodosedda. Målet för terapin blir därför att hjälpa klienten att våga vara närvarande och det gör terapeuten genom att tydliggöra klientens sätt att handskas med sin ångest och sina känslor. Klienten behöver våga prova vad som händer när hon väljer sig själv och undersöka vad som sker när hon väljer bort sig själv. Det är frånvaron av betraktande närvaro som leder till iscensättningar och klienten behöver därför praktisera medveten närvaro i sina vardagliga relationer (Gyllensten & Olsson, 2013).

Masreliez-Steen & Modig (2004) beskriver att när vi följer vår egen utveckling från barn till vuxen gör vi en resa i vårt inre. Den resan kan leda till många upptäckter om hur vi ökar vår självkänsla. När vi undersöker vår egen historia, både de egna inre upplevelserna och omgivningens yttre, från det att vi föddes till vuxen ålder är det ett sätt att leta reda på vilka möjligheter och vilka hinder som har fått fäste inom oss. Det är också ett sätt att upptäcka vilka möjligheter vi ännu inte har använt. Vi behöver förstå hur vår personlighet tog form, hur präglingen gick till och hur det som vi känner är positivt och negativt inom oss uppstod. Vi kan öka kunskapen om hur våra låsningar fungerar och hur vi bryter upp dem. Vi behöver också förstå hur vi bär oss åt för att stanna kvar i negativa och hindrande mönster för att kunna släppa dem. Allt eftersom den inre resa fortgår ökar vår självkänsla. Vi tänker, reflekterar, känner, gillar och ogillar, njuter och drar slutsatser, i en takt som passar oss.

”Terapi kan ses som ett uttryck för människans önskan om att bli kvitt sitt lidande, men alltså också för hennes längtan efter att förverkliga sig själv, efter att vara sig själv tillsammans med andra.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

”Frihet är att kunna välja vem och vad du vill vara i varje ögonblick i livet. Om du måste handla på ett särskilt sätt för att undvika att vara något som du inte tycker om är du fångad i en fälla. Du har inskränkt din frihet och berövat dig själv din helhet.” (Ford, 2004)

Gyllensten och Olsson (2013) beskriver att terapins uppgift är att frigöra klienten ur de trauman de har inneburit att bli missförstådd, ignorerad eller utnyttjad så att hon inte längre behöver betrakta världen utifrån det förflutnas smärtsamma verklighet. Terapin ska leda till en medvetenhet och acceptans av den smärta och de undanträngda känslor som hindrar klienten att vara sig själv, samt en ökad medkänsla för det inre barnets behov. Genom terapin kan klienten integrera sina erfarenheter och känslor och genom ett nytt ändamålsenligt handlingsätt skapa det liv hon vill leva, förverkliga det hon tror på och känna glädje i sitt liv. Klienten lär sig att ta tillbaka sin egen makt och kan ersätta tvång med medvetna val. Terapin fokuserar på acceptans av och ansvar för den inre psykiska världen.

”När det försvar och överlevnadsstrategier som har varit omedvetna medvetandegörs och integreras i bilden av vem vi är växer ett helare själv och en mer sammanhängande och begriplig värld fram. När vi fått en ökad förståelse för oss själva, för vårt förflutna, för vår beroendeställning som barn och vår receptiva och kreativa förmåga att anpassa oss till en smärtsam situation, kan det vi upplevt som svårt och ”sjukt” transformeras till en stolthet över

att ha lyckats överleva och behålla sig själv intakt, och till en förundran över vår förmåga att klara av svårigheter.” (Gyllensten & Olsson, 2013)

Yalom (2003) beskriver att ansvarstagande är ett första steg i den terapeutiska processen. När vi väl har förstått att vi själva bär ansvar för vår svåra livssituation så vet vi också att ingen annan än vi själva har makt att förändra vår situation.

”En människa som hunnit en bit på självkännedomens väg har gjort sig bättre bekant med sin livsbörda, vet om att den inte måste vara ett oöverkomligt hinder för att leva ett rikt och ansvarsfullt liv tillsammans med andra. Den människa som lärt känna och förlikat sig med sig själv vet om att detta kan ge styrka och mening.” (Tudor-Sandahl, 1989)

”Det krävs mod för att lära känna helt och fullt och vara dem vi är. Att växa innebär ofta också risker och smärta. Belöningen är stoltheten över det som vi har valt att bli.” (Branden, 2000)

### 5.3.7 Den SER-terapeutiska metoden

Den SER-terapeutiska metoden innehåller många olika sätt och verktyg att arbeta med klienten. Samtalet är i fokus men terapeuten använder sig även av andra verktyg, speciellt för att kunna lösa djupare problematik, för att kunna hjälpa klienten att komma vidare i sin process. Iscensättningar är viktiga att arbeta med i terapin eftersom vi genom dem återskapar vårt förflutna i nuet, vilket väcker smärta och på så sätt får vi kontakt med känslorna som ligger lagrade i kroppen. För att kunna förändra våra psykologiska mönster på ett hållbart sätt behöver vi möta och bearbeta den känslomässiga smärta som vi en gång tryckt undan. Den SER-terapeutiska processen sker över tid och går ut på att hjälpa klienten att identifiera problemet och sedan acceptera, se och erkänna det. Därefter kommer genomlevandet av känslan där klienten uppmanas att känna in känslan och beskriva den. Upplevelsen integreras i klienten och transformeras till en hållbar förändring där nya vägar skapas (Persson, 2013).

#### *Symbolterapi och symboldrama*

Symbolterapi har flera olika kreativa uttrycksformer, bland annat berättelser, drömmar, fantasier, inre föreställningar, bilder, dans, musik och drama. Symboldrama är en kraftfull terapeutisk metod och kan beskrivas som en visualiseringsteknik som bygger på en psykodynamisk grund. För att klienten lättare ska få kontakt med den inre världen börjar terapeuten med en avslappningsfas. Terapeuten föreslår sedan klienten att för sin inre syn se ett allmänt motiv eller en person ur sitt liv, som kan förmedla viktiga aspekter av personens själv. När klienten i symboldrama förflyttas till en scen från barndomen är det vanligt att det väcker starka känslor. Våra tidiga minnen tycks ofta vara förknippade med starka känslor. Ska man kunna lämna en traumatisk situation bakom sig behöver man få möjlighet att sörja sig genom den. Det är först när man kan göra det som man kan gå vidare med full kraft. I symboldramaprocessen får dramat en synlig gestalt. Det är ett drama som är mångdimensionellt med miljö, dofter, känslor och personer som agerar. Där uppstår dessutom en naturlig men terapeutiskt ovärderlig kontakt med känslorna. Den inre kunskapen som

tidigare var ordlös får ett uttryck och kan sedan också kläs i ord. Dessutom finns möjligheten att gå in och ändra i dramat och skriva om bitar av dramat och det ger stora terapeutiska möjligheter (Cullberg Weston, 2007).

Symbolerna i symbolterapi är beskrivningar av inre psykiska processer och i symbolterapi uttrycker man symboliskt inre processer och gestalter som då blir synliggjorda och speglade. De symboliska uttryckssätten man arbetar med inom symbolterapi är: folksagor och skapande terapeutiska sagor, myter och mytiska filmer, visualisering/symboldrama, drömmar, bilder och bildskapande, sång/ljudskapande, musik och musikterapi, dans/rituella danser/meditativa rörelser och poesi/kreativt skrivande och psykodrama. En djup kontakt med symbolvärlden och känslolivet är en djup fundamental bas för en levande autentisk tillblivelse. Symboler skapar helhet och helar när orden inte räcker till (Tibblin, 2014)

### *Regression*

För att klienten ska få kontakt med sitt inre barn kan terapeuten använda sig av det som inom symboldrama kallas för åldersregression. Terapeuten föreslår att klienten återvänder till en inre scen från barndomen som har varit problematisk. I dessa inre scener brukar det negativa självbildsmönstret visa sig ganska snabbt. Det kan ofta vara starkt känsloladdade situationer som kommer upp och som visar hur de negativa självbilderna byggdes in. Terapeuten kan hjälpa klienten att starta förändringsarbetet direkt i den scener som dyker upp. Ofta befinner sig det lilla barnet i en utsatt situation i de inre scenerna och det blir naturligt att undsätta den lilla personen på något sätt. Det kan vara att klientens vuxna jag får komma in i dramat och stötta det lilla barnet, den vuxna personens stöd i den inre scenen kan vara avgörande. När vi i de inre scenerna får kontakt med det sårade inre barnet känner vi oftast en tidig känsla av övergivenhet, sorg och smärta. Här finns då en möjlighet att börja bearbeta alla de känslor som trängts undan (Cullberg Weston, 2007).

### *Drömmar*

Klientens drömmar kan vara till stor hjälp i terapiarbetet. Drömmarna förmedlar klientens djupgående problematik med hjälp av bildernas och metaforernas språk. Freud betraktade drömmar som ”kungsvägen till det omedvetna”. I terapin kan man arbeta med återkommande drömmar, mardrömmar eller andra starka drömmar eller drömbilder. Drömmarna kan hjälpa terapeuten att lära känna klienten och hjälpa henne med att nysta upp drömmens dolda budskap och upptäcka dess mening (Yalom, 2003).

### *Kroppsorienterad terapi*

Kroppsorienterad terapi fungerar därför att den erbjuder en kraftfull och direkt lösning på ett grundläggande livsproblem. Med skickligt utnyttjande av rörelse, andning och spänningsmönster, hjälper den kroppsriktade terapeuten klienten att läka klyftan mellan kropp och själ. Det kan till exempel innebära att terapeuten under terapins gång lär klienten att andas rätt och därigenom få kontakt med sina känslor, samtidigt som det terapeutiska samtalet fortsätter och hjälper klienten att komma åt och kunna uttrycka sina innersta känslor. En större känsla av liv och välbefinnande i kroppen är den omedelbara belöningen. Upplevelsen av enhet ersätter den obehagliga splittringen. Det finns två egenskaper hos djupa känslor som kan göra dem överväldigande.

De känns som om de skulle pågå i evighet och om vi öppnar oss för dem kommer vi att dö eller brista. Vi kan känna att vi är rädda att dö eller att bli tokiga om vi tillåter oss att känna vår djupaste rädsla, sorg eller vrede. Rädsla är den mest djupgående och mest genomträngande av dessa känslor. De flesta människor upplever rent fysiskt att rädsla går längre ner i kroppen än andra känslor. Vrede brukar vi oftast upplevas i kroppens högre delar, halsen, axlarna och pannan. Sorg brukar kännas i halsen och bröstet. Rädsla upplever man vanligen i bröstkorgens nedre del och i magen i form av krypande och kväljande känslor. En av de viktigaste erfarenheter som klienter får i terapin är att de upptäcker att de kan få en otrevlig känsla att försvinna bara genom att vara närvarande i den. Den grundläggande närvarometoden innebär att terapeuten föreslår klienten att rikta sin uppmärksamhet mot en känsla eller förnimmelse så som den upplevs i kroppen. Det terapeuten är intresserad av är en konkret upplevelse och beskrivning av känslan eller förnimmelsen, inte en analys av den. I kroppsbaserad terapi kommer insikt och analys efter upplevelsen (Hendricks & Hendricks, 1995).

### 5.3.8 Resultatet av terapi

Cullberg Weston (2007) beskriver att det finns inget viktigare i livet än vårt förhållande till oss själva. När vi befinner oss i harmoni med vårt inre och har en god självkänsla leder det till en djup upplevelse av glädje. Det är en glädje över att inte bära på negativa känslor i förhållande till sig själv och att ha landat i sin egen personlighet. Effekten av att ha kunnat lösa upp de negativa självbildernas destruktiva grepp är djupgående. Det mest grundläggande när vi rehabiliterar bilden av vårt själv är att vi får ett annat förhållande till oss själva och vårt inre barn. Bakom negativa självbilder kan man alltid hitta fram till ett inre barn – till det sanna självet. När det inre barnets sårbarheter har bearbetats och vi har fått kontakt med ett autentiskt, sant inre barn får vi också kontakt med all den kraft som finns förborgad i vårt inre. Då kan vi äntligen tycka om oss själva och då känner vi också den djupa glädjen. När vi kan känna glädje och stolthet över oss själva och ta hand om vårt inre barn på ett empatiskt sätt blir livet enklare att hantera och vi får ett inre lugn och en tillförsikt till att saker löser sig. Kontakten med det fina inre barnet leder till ny självrespekt och eftersom vi inte längre skäms över oss själva och inte måste söka bekräftelse från andra kan vi sätta rimliga gränser i vårt liv. Eftersom vi nu också vågar stå upp för våra behov kan vi dessutom få våra grundläggande behov bättre tillfredsställda och det bidrar till en mer sund inre balans. Att göra en sån här terapeutisk inre resa bidrar i högsta grad till självförståelsen, vi får en ny insikt till varför vi har reagerat som vi gjort och varför vissa känslor har spelat så stor roll i vårt liv. Självisikt som är kopplad till en djup känslomässig erfarenhet är en viktig nyckel till förändring och nyorientering i livet. Den terapeutisk processen innebär att vakna upp och inse att en rad falska självbilder har underminerat livet och det är en revolutionerande process. Skammen avtar och vi kan börja landa i ett nytt förhållande till vårt nya jag. De känslor som vi tidigare inte kunde kännas vid får nytt utrymme. Genom att studera skärvorna från det förflutna kan vi få en ny förståelse för hur vår personliga dåtid format vår nutid. Det är en viktig del av vår självförståelse.

Miller (1999) beskriver att det sanna självet efter årtionden av tigande kan vakna till liv tack vare den nyvunna förmågan att känna. Så snart vi som det vuxna jaget kan ta våra känslor på allvar börjar vi inse hur vi tidigare har hanterat våra känslor och behov och att detta har varit vår enda chans att överleva. Vi känner oss lättade när vi förnimmer saker inom oss som vi hittills har varit vana att dölja. Vi kan också märka hur vi för att skydda oss själva fortfarande inte kan ta alla våra känslor på allvar, försöker prata bort dem, bagatellisera eller inte alls märker dem. Ju mer av de tidiga känslorna vi kan släppa fram och uppleva, desto starkare och helare känner vi oss. Vi kan alltså utsätta oss för känslor från den riktiga barndomen och uppleva den tidens hjälplöshet, något som till sist stärker vår säkerhet. Alla känslor av vanmakt, vrede, sorg, rädsla och av att vara utlämnad upplevs i terapin med en intensitet som tidigare har varit otänkbar och dessa känslor öppnar i sin tur porten till de bortträngda minnena. I terapin upplevs för första gången medvetet dessa tidiga känslor, åtföljda av det lilla barnets smärta över att inte kunna förstå. När vi får tillgång till våra känslor så kan vi börja skymta vem vi är bakom föreställningen, förnekandet och alieneringen. Men det är inte så att ett sant själv medvetet finns dolt bakom det falska självet, vi har ju som barn dolt något av oss själva men vi vet inte riktigt vad det är vi döljer. Miller beskriver vidare att det sanna självet har inte kunnat kommunicera därför att det har stannat kvar i ett omedvetet och därför outvecklat tillstånd, i ett inre fängelse. Först efter att ha blivit befriad börjar självet uttrycka sig, växa och utveckla sin kreativitet. Det är inte fråga om att komma hem, för något hem har aldrig funnits. Det är fråga om att hitta ett hem.

## 6. Diskussion

Syftet med den här uppsatsen var att utreda begreppet självkänsla ur olika perspektiv men även att ta reda på under vilken process vår självkänsla byggs upp och vad det är som avgör om vi får bra eller dålig självkänsla. I syftet ingick också att ta reda på om vi kan förbättra vår självkänsla.

### *Självkänsla*

Självkänsla är det begrepp som står för hur vi värderar oss själva, den avgör i hög grad hur vi handskas med utmaningar i livet och om vi betraktar oss själva som värda att vara lyckliga. Vår självkänsla återspeglas i hur vi lever våra liv, hur väl vi kan identifiera och känna våra egna behov och hur vi tar hand om oss själva, vilka beslut vi fattar, hur vi relaterar till andra människor samt hur vi återhämtar oss efter svårigheter. En hög självkänsla leder till att vi känner tillfredsställelse med oss själva, vi accepterar och respekterar oss själva och vi känner tillit till oss själva och till att vi är värda att älskas och att vi klarar av allt som livet lägger i vår väg. Om vi däremot har en låg självkänsla så får det stora konsekvenser på alla områden i vårt liv, vår tillit till oss själva och vår förmåga till återhämtning minskar avsevärt. Låg självkänsla ligger alltid i olika grad bakom sociala och psykologiska problem. Att ha en god självkänsla och självrespekt och därigenom kunna tycka om sig själv, känna sig trygg och värdefull är ett starkt existentiellt behov hos alla människor. Om vi har låg eller hög självkänsla spelar alltså en oerhört stor roll för hur vi mår fysiskt och psykiskt och påverkar vårt liv i stor utsträckning. Det har avgörande betydelse för hur vi relaterar till oss själva och

till andra människor. Många människor lever till exempel i dåliga förhållanden på grund av att de inte vet vilka behov de har och kanske inte heller anser sig vara värda något bättre.

### *Självkänslan byggs upp*

Självkänslan byggs upp under de allra första åren av livet och gynnas av en trygg anknytning till omsorgspersonerna, som vanligtvis är föräldrarna. Det viktigaste för en god självkänsla är föräldrarnas ovillkorliga kärlek och lyhördhet inför barnets behov. Barnet speglas då på ett positivt sätt och får en sammanhängande upplevelse av sig själv. Ett barn som inte speglas på ett positivt sätt tvingas att förneka sig själv och sina behov och det har ingen känsla av att vara hållen och buren genom livet. Även om självkänslan grundläggs tidigt i livet så påverkar den oss genom hela livet. En låg självkänsla leder till inre spänningar i vår kropp på grund av osäkerhet och rädslor och påverkar både vår fysiska och mentala hälsa. Om vi har tvingats skapa ett falskt själv under uppväxten så är det detta falska själv som vi sedan visar upp i vårt möte med andra för att dölja vår rädsla och vårt beroende. För att dölja den låga självkänslan och den inre tomheten använder vi våra psykiska försvar och skapar iscensättningar i vårt liv. Det är vårt inre sårade barn som agerar ut och återskapar den smärtsamma oförlösta problematiken från barndomen. På så sätt har självet och själen bevarat ledtrådar från det förflutna i det omedvetna och i kroppen, för att vi senare ska kunna upptäcka, hela och läka oss själva. Det är i iscensättningarna och i de situationer vi reagerar starkast på som ledtrådarna till vårt inre finns. Det är de människor som vi reagerar starkast på som vi kan lära oss något av, de är våra läromästare, eftersom de visar oss de delar av vår personlighet som vi själva inte har kontakt med. Det finns en sann kärna inom oss och innerst inne och omedvetet strävar vi efter att förbli hela och friska, det är därför som vi har behövt bevara ledtrådarna till vår historia inom oss. När vi följer dessa ledtrådar så visar de oss också vägen ut ur lidandet. Med hjälp av de många olika verktygen inom SER-terapi kan vi som SER-terapeuter hjälpa klienten att följa dessa ledtrådar och påbörja en inre resa som innebär att upptäcka, lära känna, trösta och frigöra det inre barnet genom att känna och genomleva smärtan inom oss.

### *Hur vi kan förbättra vår självkänsla*

När vi börjar må allt sämre i vårt liv eller när vårt liv inte fungerar så har vi ett val och ett eget ansvar att göra något åt det och att förändra vårt liv. Vi kan hela oss själva genom att välja att bli mer medvetna, eftersom det är den omedvetna delen i oss som orsakar lidande. Vi behöver gå till botten med problematiken som uppstod i vår barndom och inte bara fortsätta att försöka dämpa smärtan genom att använda våra psykiska försvar och till exempel fly in i missbruk av olika slag. Det är viktigt att komma ihåg att smärta, vare sig den är fysisk eller psykisk, är en viktig signal på behovsbrist. I vårt samhälle idag saknas nästan helt och hållet kunskap om hur man på ett konstruktivt sätt hjälper en människa att frigöra sig från sin smärta. Mycket går istället ut på symtomlindring, till exempel inom sjukvården och psykiatrin. Det finns tyvärr också terapeuter som inte kan hjälpa sina klienter att frigöra sig från deras djupaste smärta. Jag tror att de ibland saknar verktyg, men jag tror också att det kan vara så att de inte själva har mött sin egen djupaste smärta. För att vi som SER-terapeuter fullt ut ska kunna stödja klienten krävs det att vi själva är medvetna om och har bearbetat vår egen smärta. I början när klienten ännu inte är så medveten kan hon behöva hjälp av en terapeut för att se vilka iscensättningar hon skapar och befinner sig i, men allteftersom hon blir mer medveten och

modig kan hon upptäcka dessa situationer själv och också lära sig något av dem och förändra sitt liv till det bättre. Så småningom lär hon sig att se på sin vardag, sina medmänniskor och världen med nyfikna ögon istället för med rädsla, ilska och ångest. Då kan livet bli en spännande upptäcktsresa istället för ett ångestfyllt ont där hon känner oss maktlös. Tyvärr så föredrar många människor på grund av rädsla för den inre starka smärtan att må dåligt och fortsätta på den väg de känner igen, framför att utforska det omedvetna, som skulle kunna vara ett bättre alternativ till att leva smärtfritt och autentiskt. För att kunna må bra behöver vi våga möta oss själva, vi ska helt enkelt våga möta det som väcker ångest, gör oss rädda och väcker skuld- och skamkänslor i oss. Det gör vi genom att våga vara närvarande och ärliga i våra känslor och behov framförallt i relationer som är viktiga för oss. I början kan detta kännas mycket skrämmande och kanske väcka ännu mer ångest och då är det viktigt att ha tillgång till en kompetent och förstående terapeut, som i terapin får rollen som en ”viktig annan”. Det hela självet inom oss, som finns gömt under det falska självet, finns alltid berett att kliva fram när en tillräckligt stark och tillitsfull relation mellan terapeuten och klienten har skapats. Klienten får prova på att uttrycka sina känslor och behov i det trygga terapirummet för att sedan våga göra det i mötet med andra människor och i nära relationer utanför terapirummet.

I kontakten mellan barnet och föräldern väcks föräldrarnas egna erfarenheter av hur det var att bli omvårdad som barn. Gamla minnen, känslor, behov och konflikter väcks till liv igen och det kommer att vara avgörande för hur föräldern bemöter sitt eget barns känslor och behov. En förälder som har trängt bort sin egen livshistoria och sina egna olösta anknytningstrauman och nu inte kan möta de känslor som väcks upp inom honom eller henne, kan inte heller spegla sitt barns känslor. Om speglingen ska fungera på ett positivt sätt för utvecklingen av det sanna självet hos barnet måste den ske utan bedömningar eller press på att barnet ska vara någon annan än sig själv, barnet behöver få uttrycka alla sina känslor och behov. Om barnet hela tiden måste ta hänsyn till föräldrarnas förväntningar för att inte förlora kärlek och uppmärksamhet skapas det falska självet hos barnet. Det är, som tidigare beskrivet, detta falska själv som senare i livet orsakar problem eftersom det inte tar hänsyn till individens egen kropp eller dess känslor och behov. En viktig uppgift för oss som SER-terapeuter blir att spegla klienten på ett sådant sätt som hon inte blev speglad på när hon var barn. Då kan klienten bli bekräftad och även se sig själv i våra ögon. Vi reflekterar till klienten det som vi ser i klienten och ger henne därmed tillbaka delar av hennes eget själv. Klienten blir då kanske för första gången sedan barndomen sedd av en annan och upplever därigenom sin existens. Om barnet upplever att det inte bli avvisat och att föräldrarna inte försvinner när barnet försöker testa dem och uttrycker alla sina känslor, så upplever barnet att det blir hålllet. Många människor som har utvecklat ett falskt själv har varken blivit speglade eller hållna. När terapeuten har en tillåtande attityd och uppmuntrar klienten att uttrycka alla sina känslor i terapin utan att döma eller avvisa klienten och utan att det får några negativa konsekvenser för klienten så upplever denne sig vara hållen även i svåra situationer. En viktig uppgift för terapeuten blir således att spegla och hålla klienten. Om klienten känner sig trygg med terapeuten så skapas en trygg bas och en terapeutisk relation dem emellan som också innebär en trygg anknytning för klienten och hon kan då utan rädsla uttrycka alla sina känslor och behov och påbörja sin resa mot helande. När klientens känslor upplevs och uttrycks i kontakt

med en annan närvarande, som klarar av att ta emot dem, så kan hon knyta dem till självet. Klienten får då tillfälligt lita på kraften och förmågan hos terapeuten, som under terapin får samma betydelse som en god förälder och blir en viktig anknytningsperson. Det terapeutiska förhållningssättet innebär att klienten kan förhålla sig till terapeuten som hon hade behövt få förhålla sig till och bli speglad och hållen av sina föräldrar. Vi som terapeuter blir under terapin en ställföreträdande förälder. När klienten i terapin kan dela sina upplevelser med terapeuten som ger äkta respons så ger det henne känslan av att hon är någon, i relation till andra, med ett eget värde och en rätt att vara den hon är. Klientens terapeutiska resa handlar om en utvecklingsprocess från att som barn har tvingats bära sig själv till att sedan bli buren i terapin för att lära sig att bära sig själv som vuxen och kunna leva i relationer och sammanhang utan de psykiska försvarerna och utan att skapa iscensättningar. Klienten skapar och lär känna sitt sanna själv, sitt autentiska jag och känslan för självet, självkänslan, växer fram.

### *På väg mot frihet och sanning*

Den känslomässiga smärtan som vi har trängt bort som barn finns alltså hela tiden kvar inom oss, lagrad i kroppen och i vårt omedvetna och uttrycks i iscensättningar, som innehåller viktiga ledtrådar som vi har bevarat inom oss tills tiden är inne att våga följa dem och i den processen möta vårt förflutna. Vår uppgift som SER-terapeuter blir att hjälpa klienten att förstå iscensättningens budskap och på ett tryggt sätt möta de obehagliga känslor som har gett upphov till den. Vi kan se lidandet som ett obehagligt ont som leder till utveckling och befrielse från den djupa smärta som vi så länge har burit på. Det handlar alltså inte om att trycka bort de smärtsamma känslorna och att göra allt för att slippa dem, utan tvärtom, att acceptera och välkomna alla känslor vi har och sedan genomleva dem. I accepterandet och genomlevandets process blir vi fria och kan lämna det känslomässiga fängelse vi har befunnit oss i sedan barndomen. Det är vår tidigare tanke att dessa smärtsamma känslor är fel och att vi måste bli av med dem för att kunna må bra som har fört oss dit vi befinner oss i livet idag, vi har på alla sätt och vis försökt att fly från känslorna med hjälp av psykiska försvar, missbruk eller andra destruktiva beteenden. Istället för att kämpa *mot* känslorna behöver vi arbeta tillsammans *med* dem. Istället för att kämpa kan vi använda vår nyfikenhet och ta reda på varför dessa känslor finns inom oss, det är när vi *förstår* oss själva på djupet som helandet sker. I processen med att genomleva känslorna börjar vi få en känsla av vem vi verkligen är djupt inne, vi lär oss att känna in våra känslor och behov och älska oss själva för den vi är. Att få kontakt med kärnan i sig själv, med essensen, med det sanna självet, är att hitta ett hem i sig själv. Vi förbättrar vår självkänsla genom att vi får en sann känsla för vårt själv. Att kunna böttna i oss själva ger stabilitet och trygghet som också visar sig i vårt yttre liv. Tryggheten består i att förstå sig själv och sin omvärld och kunna hantera det och skapa det liv vi längtar efter. För att kunna genomgå denna process behöver vi fatta ett beslut om att ta ansvar för våra liv och våga behöva och bli beroende, våga vara svaga och sårbara. Det är också oerhört viktigt att bryta destruktiva otrygga anknytningsmönster som har funnits i generationer. På så sätt frigör vi inte bara oss själva utan också andra medlemmar i vår familj och vi bryter det destruktiva mönstret och för det inte vidare till våra barn. Även om vi har växt upp med en otrygg anknytning så kan vi läka den genom självreflektion och trygga relationer senare i livet och på så sätt föra vidare en trygg anknytning till våra barn.



## 7. Käll- och litteraturförteckning

- Bowlby, J: 1994. *En trygg bas – Kliniska tillämpningar av bindningsteorin*. Natur & Kultur: Stockholm.
- Bradshaw, J: 1991. *Frigör barnet inom dig*. Svenska Dagbladet: Stockholm.
- Branden, N: 2000. *Kvinnors självkänsla – Sökandet efter identitet*. Forum: Köping.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P.: 2006. *Anknytningsteori – Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Natur & Kultur: Stockholm.
- Cullberg Weston, M: 2007. *Självkänsla på djupet – En terapi för att reparera negativa självbilder*. Natur & Kultur: Stockholm.
- Ford, D: 2004. *Krama din skugga*. Richters Förlag: Stockholm.
- Gyllensten, B och Olsson, G: 2013. *Det terapeutiska mötet – Om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv*. Trialis: Lund.
- Hart, S. och Schwartz R: 2010. *Från interaktion till relation – Om anknytningsteori*. Liber: Stockholm.
- Hellsten, T: 1995. *Barn av livet – Resan till vuxenlivet och dess ansvar*. Cordia: Stockholm.
- Hendricks, G & Hendricks, K: 1995. *Kroppens egen intelligens – Personlig förändring genom kroppsorienterad terapi*. Svenska Dagbladets Förlags AB: Stockholm.
- Jenson, J: 1995. *Att återerövra sitt liv*. Wahlström & Widstrand: Stockholm.
- Jerlang, E: 2008. *Utvecklingspsykologiska teorier*. Liber: 2008.
- Johnson, M: 2003. *Självkänsla och anpassning*. Studentlitteratur: Lund.
- Larsson, G: 2017. *Rötter och vingar. Att leva sannare, modigare och helare*. Libris: Stockholm.
- Lindvall, M: 2011. *Självkänsla – Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Studentlitteratur: Lund.
- Masreliez-Steen, G & Modig, M: 2004. *Självkänsla*. Natur och Kultur: Stockholm.
- Miller, A: 1999. *Det självutplånande barnet och sökandet efter en äkta identitet*. Wahlström & Widstrand: Stockholm.
- Orrenius, A M: 2005. *Trygga relationer – Om anknytning och samhörighet mellan barn och vuxna*. Natur & Kultur: Stockholm.
- Stern, B: 2005. *Att må dåligt är en bra början – en bok om den obegränsade människan*. Mullingstorp Utbildning och Hälsa: Mullingstorp.

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

Yalom, I: 2003. *Terapins gåva*. Natur och Kultur: Stockholm.

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

Anknytningsteorin – leg psykolog Annika Tibblin, 9 maj 2013.

Objektrelationsteorin – leg psykolog Annika Tibblin, 2013.

Psykiska försvarsmekanismer – SER-terapeut Anki Persson, 2013.

Att utvecklas med symboler – leg psykolog Annika Tibblin, 2014.

Samtalsmetodik 3, Terapiprocessen – SER-terapeut Anki Persson, 2013.

### **Hemsidor**

[www.serterapi.se/terapi](http://www.serterapi.se/terapi)