



TERAPI och UTBILDNING med själ och hjärta





SÅ BÖRJADE DET...

När jag startade utbildningen 2005 var det med intentionen att lära ut begreppet iscensättningar, kombinerat med att arbeta med Samtal, EFB (Energi Flow Breathing) och Regressionsterapi – dvs SER terapi.

Själv kom jag i kontakt med begreppet iscensättningar 1989 och det förändrade mitt liv. I alla kriser jag gått igenom, i hanterande av relationer och i min utveckling är det iscensättningsperspektivet som hjälpt mig mest. För även om jag hade läst både psykologi och personlig utveckling så upptäckte jag snabbt att detta inte räckte. Jag fortsatte att reagera på vissa människor och situationer. Det var när jag började gå i terapi och fick lära mig att jag var medskapare och att jag måste möta och bearbeta den psykiska smärtan som väcktes. Det var då den riktiga förändringen började!

UTBILDNINGEN är upplevelsebaserad, för det är i det ”genomlevda” som vi skapar en hållbar förändring. Att kombinera en teoretisk grund och en praktisk psykologi som man kan använda i sin vardag, ger ett bra underlag för självutveckling.

VI LEVER I EN VÄRLD där vi alla kommer att möta motgångar och kriser. Vi kommer vara blinda för vårt eget beteende i relationer och vi kommer bli utsatta för andras ”blindhet”.

IBLAND ÄR VI LYCKLIGA och ibland olyckliga. Allt detta är oundvikligt, men en sak kan vi göra själva, det är att börja vägen med att ”titta på sig själv”, att våga möta den känslomässiga smärta som vi hela tiden vill ”springa” ifrån, och att försöka hitta en mening på den väg vi vandrar – som kallas livet!

Anki Persson, rektor och grundare av Akademin för SER terapi.

ISCENSÄTTNING

– livets egen terapimetod

Det vi inte ser måste vi iscensätta,
det vi inte förstår måste vi iscensätta...
Det vi inte vill kännas vid måste vi iscensätta!
Iscensättningen gör det omedvetna medvetet.
Det vi inte kan hantera återskapas tills vi lärt oss
hantera det i enlighet med det "sanna/sunda" jaget.

/Anki Persson

ISCENSÄTTNING

Utbildningen och terapin handlar om hur vi går ifrån oss själva och hur vi kan hitta tillbaka.

SOM BARN kan du inte hantera allt du upplever. Våra omedvetna psykiska försvar tränger bort både upplevelser som orsakat känslomässig smärta och känslorna i det. För ett barn kan en liten upplevelse uppfattas som ”dödshotande” eftersom barnet inte har kunskap eller förmåga att förstå livets skeenden som vi vuxna och är helt beroende av sina vårdnadshavare för sin överlevnad. Som en nödvändig överlevnadsmekanism förändrar barnet omedvetet sig själv och skapar då ett falskt själv i hopp om att få uppskattning eller slippa övergrepp och kränkningar. Upplevelser som är för smärtsamma trängs undan och vi skapar nu olika roller (olika beteenden, egenskaper, känslor och tankar) för att anpassa oss till den familj och det samhälle/kultur vi lever i. Som barn är detta nödvändigt men det som en gång var bra, som ett skydd för oss själva, kan som vuxen bli ett hinder.

För när verkligheten blir för smärtsam så gör vi om, förnekar och tränger bort känslan. Men känslan och upplevelserna försvinner inte utan finns kvar i det omedvetna och i kroppen. Som vuxen börjar vi nu reagera på situationer och människor som väcker detta till liv. Jean Jenson kallar det symboliska personer och situationer, eftersom de

symboliserar personer från barnets uppväxt. Det ligger i att vara människa att vi alla kommer utsättas som barn för olika situationer där vi känner, maktlöshet, sorg, övergivenhet, utanförskap mm och i alla dessa känslor ligger det en känslomässig smärta.

VILJAN ATT BLI HEL.

Vi har en omedveten drivkraft i oss att göra oss ”hela” igen – vi kan kalla det själens eller vårt sanna jags vilja. Viljan att bli ”hel”, att hitta ”hem” i oss själva. Vårt omedvetna kommer nu dra oss till situationer och relationer där vi igen kan göra upp med de känslor vi en gång inte kunde bearbeta och genomleva. Det är detta vi kallar iscensättningar. Vi återskapar det vi en gång inte fick göra ”klart” för att på så sätt på nytt få genomleva och bearbeta den känslomässiga smärta vi en gång förtryckt.

Freud pratade om upprepningstvång där vi som ett ekorhjul upprepar det vi varit med om. Alice Miller menar att vi i generationer för vidare vårt obearbetade arv. Hon menar att vi iscensätter vår barndom i nuet och kallar iscensättningar – livets eget reparationssystem.

För att slippa detta ekorhjul måste vi börja bli medvetna

om våra iscensättningar och få verktyg att möta och genombearbeta det förflutnas skuggor som finns i vårt nu. Du kommer iscensätta samma scenarion tills du blir medveten om dem, tills du genomlevt din känslomässiga smärta och tills du kan hantera de situationer och relationer som väcker detta till liv, på ett sunt och vuxet sätt.

Det vi återskapar är inte alltid det exakta scenario vi upplevt som barn utan det är den bortträngda känslan vi återskapar genom våra iscensättningar dvs hur vi en gång kände.

VAD ÄR EN ISCENSÄTTNING?

Du skapar scenarion i dina relationer med andra människor. Du skapar dessa situationer omedvetet för att du behöver bli medveten om dina egna beteenden, känslor och tankar och för att lära dig hantera dig själv i din relation till andra.

EXEMPEL.

Bakgrund: Du är uppväxt i en familj där du inte fått lov att sätta dina egna gränser.

Problem i nuet: Du har svårt för att sätta gränser gentemot vissa personer och i vissa situationer, tycker det är obehagligt att säga till, du kan tom vara rädd för hur den andre kommer reagera när du väl säger till.

Lösningen: Du måste utmanas i att tvingas sätta gränser, hur obehagligt du än tycker det är.

SÄTTA GRÄNSER.

Du kommer iscensätta situationer där folk går över dina gränser. Dessa scenarion kommer bli fler och fler, värre och värre tills du får ”nog” och på så sätt tvingas du att säga till, dvs sätta gränsen. Vissa kommer acceptera din gränssättning medan vissa kommer bli arga och ifrågasätta den. Du kommer iscensätta just den reaktion du är rädd för ska hända. Exempelvis bli förlöjligad eller utskälld. Så som du en gång blev som barn.

SYFTET.

1. Att du ska bli medveten om dig själv i relation till andra (varför du inte sätter gränser, vad du är rädd för osv).
2. Att du ska genomleva den känslomässiga smärtan som kommer i iscensättningen. Både att inte sätta gränser och att sätta gräns och de konsekvenser som kommer av det.
3. Att få möjlighet att hantera dessa scenarion på ett nytt sätt tills du inte längre är rädd för att stå upp för dig själv och sätta gräns.

TIPS. Iscensättningen hittar du genom att vara nyfiken på och undersöka närmare alla de situationer du hamnar i som väcker känslor, upprepar sig eller där andra reagerar på dig. Vi kommer både bli ”föröware” (utsätta andra för dessa scenarion) och ”offer” (utsätts igen för dessa scenarion).

VÅR GRUNDSYN

Utifrån vårt synsätt så måste vi bearbeta de känslor som vi som barn 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 förtryckt. Terapin och utbildningen handlar både om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan.

VI SER MÄNNISKAN som en helhet med:

Kropp

Behov

Tankar

Känslor

Själ


**I relation med andra
där allt påverkar vartannat**

Gyllensten och Olsson

” Om man stänger ute det som är smärtsamt, då stänger man ute också glädje och hopp. Livet blir ett enda bärande av bördor och ett evigt presterande. Glädje och hopp finner man bara genom att vilja möta det som är smärtsamt.”

Citat ur **BARN AV LIVET** av Tommy Hellsten



A photograph of two ink bottles and a quill pen on a desk. The bottle on the left is dark blue with a cork stopper. The bottle in the center is purple with a label. The quill pen is black with a gold nib and a red feather. The background is a wooden bookshelf with books.

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

/Anki Persson

KUNSKAP som gör skillnad

UTBILDNINGEN

Du går i 2½ år för att bli diplomerad Samtals (SER) terapeut.

Man kan välja att gå enbart år 1 och bli diplomerad regressions-terapeut.

Utbildningen har inga krav på förkunskaper, förutom att man har ett genuint intresse för människor och vilja att utvecklas själv som människa. I utbildningen brukar det vara allt från deltagare som är helt nya i detta tänkande och saknar grundkunskaper i psykologi/personlig utveckling till dem som arbetat som terapeut i många år eller har en akademisk examen inom psykologi.

Utbildningen är upplevelsebaserad. Om du som terapeut ska kunna hjälpa dina klienter till förändring på en djupare och mer hållbar nivå måste du själv ha sett, erkänt och mött dina känslor och mönster. Du kan exempelvis inte hjälpa någon annan igenom rädslor för att bli övergiven om du själv har en rädsla för detta. Automatiskt stoppar du då klienten att möta denna del av sig själv på grund av att det sätter igång din egen övergivenhet.

Utbildningen är upplagd så man kan arbeta under tiden man går den. Litteratur läses hemma som komplement för att förstå det man upplever på träffarna. Föreläsningar blandas med övningar och upplevelser (genomlevande av känslor och förståelse/självreflektion). Delar av teorin vävs in i det praktiska arbetet.

I det första året läggs grunden i att möta klienten och att gå ned i sitt eget djup. Här är den egna utvecklingen mest i fokus (man är lika mycket klient som terapeut och ett utrymme ges att prata om sitt eget liv och sin egen inre utveckling) samtidigt som man lär sig det terapeutiska verktyget regressionsterapi.

Diplomering: Regressionsterapeut

I det andra året läggs fokus på samtalsterapi och klient-terapeutrollen. Här får du mer förståelse för psykologin som ligger bakom serterapi och en djupare insikt av terapi-processer. Det man lärt sig det första året i steg 1 knyts samman. Föreläsningar varvas med upplevelse. Övningar sker i grupp och individuellt. Vi fördjupar oss i våra behov, de 9 grundkänslorna, våra roller/delpersonligheter, relationer och iscensättningar m.m. Visualisering, bildterapi, symbol-terapi och drömmar vävs samman med samtalspedagogik.

Diplomering: Ingen

I den sista terminen fördjupas kunskapen som samtalsterapeut. Under detta halvår lär man sig bland annat mindfulness och EFB-metoden. Här integreras alla utbildningens delar.

Diplomering: Samtalsterapeut - EFB terapeut - SER terapeut

Mer detaljer om innehåll kan du läsa på vår hemsida eller ring för mer information.

**I den
SER-trapeutiska
processen arbetar vi
integrativt. Det innebär att
vi kombinerar olika metoder
och psykologiska teorier.
Vi förenar alternativ terapi
med vetenskaplig
psykologi och
terapi.**

Delpersonligheter/Roller

Anknytningsteori

Empati

Psykodynamisk psykologi

Energi Flow Breathing

Mentalisering

Alice Miller

Iscensättningar

Ilska

Irvin Yalom

Bildterapi

Offer – Förövare

Visualisering

Glädje

Jean Jenson

Skuld – Skuldfrihet

Kroppsorienterad psykoterapi

Transpersonell psykologi

Viljan

Sorg

Ansvar

Inre barnet

Regressionsterapi

M Buber

Symbolterapi

Inre utveckling

Objektrelationsteori

Skuggan

Samtalsterapi

Eckhart Tolle

Mindfulness

A H Maslow

Skam

Förlåtelse

Meditation

Humanistisk psykologi

Carl Rogers

ALICE MILLERS ORD

– om vägen att hitta hem till sig själv

” Min väg till mig. Hur kommer man dit man egentligen alltid varit utan att veta det? Hur går det till när det uppstår klarhet ur förvirringen, frihet att uppleva känslor ur rädslan för smärta, när kedjor av tomma ord blir till enkla fakta, när den ständiga flykten undan sig själv blir till ett vara-hos-sig-själv, när blindhet blir seende, dövhet hörande, när likgiltighet blir medkänsla, aningslös brottslighet blir insiktsfullt ansvar, när mordlust blir stillhet, krampaktig spänning blir avslappning, självförstörelse blir skydd för självet och främlingskap för självet blir hemkänsla?

Allt detta sker inte genom viljeansträngning, inte genom predikningar, inte med hjälp av teorier och minst av allt med hjälp av mediciner. Viljeansträngning kan leda till ännu starkare spänning, moraliserande till bättre förnekande och mediciner och droger kan bidra till att orsakerna till lidandet för alltid blir oigenkännliga, nyckeln till sanningen för alltid oåtkomlig.



” Problem kan inte lösas med ord, utan bara genom upplevelse, men inte enbart genom upplevelser som ställer allt tillrätta, utan genom att återuppleva den ursprungliga rädslan (sorgen och vreden).

ALICE MILLER – psykoanalytiker och författare till bla "Det självutplånade barnet", "I begynnelsen var uppfostran" och "Den bannlysta vetenskapen".

EN VÄG TILL ATT MÅ BÄTTRE

En SER-terapeut är en diplomerad samtalsterapeut som har mer än samtalet i sin verktygslåda.

Samtalsterapi

Energi Flow Breathing

Regressionsterapi



SER-TERAPEUTEN använder sig av det inre bildspråket i terapin (man SER i terapin), visualisering i samtalet, bildterapi, drömmar, symbolisering och regressionsterapi. Som SER-terapeut använder du dig även av den kroppsorienterade terapiformen EFB i kombination med mindfulness. Man arbetar med det inre barnet, delpersonligheter/roller (tankar, känslor och beteenden) och iscensättningar.

MÅLET MED TERAPIN. Att se sitt liv i ett sammanhang där livskeenden blir en del av ens växande till att hitta ”hem” i sig själv och i sina relationer.



Att medvetandegöra vårt omedvetna är en viktig del av terapin och utbildningen. Eftersom det omedvetna talar genom bilder så är visualisering ett viktigt verktyg. Symbolisering, bildterapi och drömterapi i utbildningen är till för att fördjupa visualiseringsverktyget.

Behöver du ett empatiskt öra och ett förstående hjärta? Då är du välkommen hit till en integrativ psykologi och terapi.

HUR ARBETAR VI?



SAMTALSTERAPI

Samtalet är stommen i terapin. Fokus är att bearbeta sina känslor (bl a sorgearbete) och bli medveten om sina iscensättningar. För att uttrycka det med Bertil Gyllenstens ord. ”När klienten kommer i terapi har hon egentligen tre frågor med

sig om än omedvetna. Hur har det blivit så här? Varför har det blivit så här? Vad ska jag göra för att få det bättre?”

Förståelse för vad som händer i ditt liv och vad du kan göra för att förändra det är en viktig del av samtalet. Vi kombinerar serterapiens olika verktyg med samtalet. Kontakt med kroppen, närvaro i nuet och i känslan är central i alla de terapiformer vi arbetar med.



ENERGI FLOW BREATHING

Skapades 1984 av leg psykolog, leg psykoterapeut Bertil Gyllensten och terapeuten Nenne Holm, som en psykoterapeutisk kroppsterapi. EFB är en kombination av djupandning, stress-

positioner (bioenergetik terapi) och mindfulness. EFB går förbi vårt medvetna själv och öppnar upp kroppens naturliga visdom och behov.

Metoden löser upp stress, trauman och spänningar som sitter i kroppen. Den kan hjälpa mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem. Den kan också förbättra tillståndet i kroniska sjukdomar, som ibland förvärras av stress.



REGRESSIONSTERAPI

är en visualiseringsmetod*) där man arbetar med att genomleva känslor, möta eller se grundorsaken till varför man har olika reaktioner (känslor, tankar och beteenden). Många av svaren vi söker, som har att göra med vår livssituation och våra relationer

kan vi hitta inom oss, i vårt undermedvetna. Som terapeut hjälper vi till att plocka fram detta under djup avslappning och med vägledning. Terapeuten styr så lite som möjligt, för att klientens egna bilder ska kunna komma upp. Regressionsterapin vi bedriver här kombinerar symbolisering, att möta och genomleva dina iscensättningar i nuet och minnen från det förflutna. I regressionen kan du uppleva

dina barndomsminnen, fantasivärldar, dina iscensättningar, och det vi kallar symboliska liv (scenarion som symboliserar något du behöver se och genomleva som har med din nu-situation att göra.)

Inre guidade resor har ett syfte och en viss styrning (jämfört med regressionsterapin), de inre resorna kan handla om att se sitt inre barn, sina delpersonligheter, hur man tar hand om sina behov, sin kropp, möta och genomleva sina känslor och iscensättningar, att hitta sitt inre lugn, kraft m m.

I *Bild-, Dröm- och Symbolterapi* så jobbar vi med att medvetandegöra och se omedvetna processer. I symbolspråket får man kontakt med känslorna. Symbolbilder hjälper till att uttrycka det utsagda när orden inte räcker till och integrerar det bortträngda.

*) *Visualisering* = åskådliggöra med hjälp av bilder (i vårt inre).

TIPS PÅ LITTERATUR

Förklarar våra grundtankar – ingår i kurslitteraturen



LYSA MED EGET LJUS av Gyllensten och Olsson visar på ett enkelt sätt den grundsyn vi har, hur vi har gått bort från oss själva och hur vi ska hitta tillbaka.



DET TERAPEUTISKA MÖTET av Gyllensten och Olsson förklarar relationens betydelse för terapin och terapeutens ansvar i att ”jobba” med sig själv.



ATT ÅTERERÖVRA SITT LIV av Jean Jenson
Boken förklarar barndomens betydelse och viken av att se sina mönster och bearbeta den känslomässiga smärtan.



En avslappnad miljö där du får finnas som du är. I våra lokaler finns två gruppum och flera terapirum, kontor och matsal (mikrovågsugn, kyl och frys för dig som vill ha med mat).

DET HÄR ÄR VI

Vi finns i Ramlösa, två minuters promenad från Ramlösa station. Från Knutpunkten/Helsingborgs centralstation kan du ta dig med buss (10 min) eller Pågatåget (en station 2 min). Gratis parkering finns i direkt anslutning till skolan. Boende finns i närheten och inne i Helsingborg. Välkommen till vår vackra stad!

– Min främsta uppgift som rektor och ansvarig är att få ihop alla pusselbitar, dvs helheten

och den röda tråden i utbildningen, så att eleverna får rätt kunskaper med sig.

– Vi är flera lärare med olika bakgrund som lär ut i de olika avsnitten. Men en sak har vi gemensamt, vi har alla erfarenhet av de terapier vi lär ut och vi vet att vi utvecklas i våra relationer med de iscensättningar vi skapar, säger Anki Persson.



Bertil Gyllensten
Utbildare, leg psykolog, leg psykoterapeut, författare och grundare av EFB.



Annika Tibblin
Utbildare, leg psykolog och symbolterapeut.



Mia Arndt
Utbildare och SER-terapeut.



Annelie Thelin
Administration och SER-terapeut.



Fler i personalen
Husmor, administration samt inhyrda externa utbildare.



Anki Persson
Rektor, utbildare, socialpedagog och SER-terapeut.

Akademin för SERterapi

**Behöver du någon
som lyssnar på dig?**

**Behöver du få för-
ståelse för ditt liv och
dina relationer?**

**Behöver du förändra
något?**

**Behöver du få hjälp
med att möta och
hantera dina känslor?**

**Behöver du ett
empatiskt öra och ett
förstående hjärta?**

**Då är du välkommen
till oss för en integrativ
psykologi och terapi.**

För mer detaljerad information om utbildare, utbildningen, villkor, priser, avbetalningsplan, startdatum och terapin, ring eller titta in på hemsidan. Utbildningen är förlagd i Helsingborg/Ramlösa

Akademin för SER terapi AB

Dunkärrsgatan 2

256 57 Ramlösa

Telefon: 042-21 36 00

E-post: info@serterapi.se

Hemsida: www.serterapi.se



Sök serterapeut i din stad på serterapi.se/terapeuter

