

Skuggan!



Sammanfattning

Idag (2019) pratas det mycket om psykisk ohälsa bland vuxna och att den tillika breder ut sig bland ungdomar. Vilket ses som ett stort problem idag. Många av oss har växt upp och växer upp i familjer där man lever under stark press att passa in i det sammanhang man är del av. Förväntningar på hur man ska bete sig och vad som är acceptabelt styrs mycket av rädslan att bli utesluten ur gruppen. Vissa delar av oss har vi varit tvungna att förneka och förpassa till en dold sida inom oss för att passa in inom den norm som råder. Det naturliga och spontana känslouttryck som barn har är många gånger skrämmande för vuxna och måste kontrolleras. Vilket leder till att dessa delar av vår personlighet blir dolda för oss. Under vår uppväxt så fick vi veta, av vuxna som fanns runt oss, vilka sidor av oss som var acceptabla och vilka som ej var tillåtna. Vårt naturliga spontana livsbejakande jag blev undanskymt för oss. Dessa sidor förpassades till skuggsidan och blev osynliga men som likväl påverkar oss i vuxen ålder. Många av oss fick lära sig att undertrycka behov för att inte vara till besvär, till exempel behov av tröst, närhet, värme, uppmärksamhet och att få uttrycka sina känslor. Dessa undertryckta behov skapar beteenden, som triggas igång när vi hamnar i situationer som väcker de känslor, som är förknippade med de behov som ej blev tillgodosedda. Vilket, som jag ser det, skulle kunna vara en orsak till den psykiska ohälsa som råder idag. Och detta kan avhjälpas med olika terapimetoder som till exempel SER-terapi.

Innehållsförteckning	sid
1. Inledning	2
2. Syfte och frågeställning	3
3. Bakgrund	4 - 8
4. Metod	8
5. Resultat	
5.1 Hur uppstår skuggan?	9 – 11
5.1.1 Hur yttrar sig skugga?	11 - 13
5.2 Hur kan jag använda SER-terapi i arbetet med skuggan?	13
6. Diskussion	14
7. Käll- och litteraturförteckning	15

1. Inledning

Jag har valt ämnet "Skuggan" för att jag är nyfiken. Det jag vet är att vi bär på dolda sidor inom oss som vi faktiskt inte känner till. Dessa sidor poppar upp när vi minst anar det. Till exempel då vi blir ifrågasatta, anklagade för något, rädda för att bli uteslutna, ignorerade eller kränkta. Det tycks som att vi har känslor och tankar som styrs av behov som ej blivit tillgodosedda då vi var barn och som ger sig uttryck i beteenden som vi inte riktigt har kontroll över. Under min egen personliga utveckling och i utbildningen till SER-terapeut har jag fått möta många av mina dolda sidor och fått en djupare förståelse över mig själv. Hur mina tankar skapar känslor och hur mina känslor skapar tankar som blir beteenden, som inte alltid är adekvata och som ej längre är hjälpsamma utan istället hindrar mig från att vara den jag är. Det är intressant att se hur de strategier vi utvecklade som barn och som vi så väl behövde då, för att överleva, fortfarande lever kvar i oss. Som barn använde vi dessa strategier för att hantera den smärta som uppstod, då vi var tvungna att förneka de sidor av oss som ej kunde accepteras av de vuxna som fanns i vår närhet.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att lyfta och belysa vår dolda sida som vi alla bär på. Hur den påverkar oss och vad den kan lära oss om oss själva.

Frågor som jag ställer:

Hur uppstår skuggan?

Hur yttrar den sig?

Hur kan jag använda Ser-terapi i arbete med skuggan?

3. Bakgrund

Vi föds med en biologisk drivkraft att överleva och därmed också att få våra behov tillgodosedda och tillfredsställda som hunger, törst, värme, kärlek, närhet och omsorg. För att vi ska växa upp till en sund, självständig och trygg individ och samhällsmedborgare krävs att vi har haft omsorgsgivare i vår omgivning som har haft förmågan att se, tolka och bemöta våra behov villkorslöst. I det flesta fall är det föräldrarna som finns närmast barnet. I samma ögonblick som barnet är fött söker barnet kontakt med modern och modern svarar an på signalerna som barnet sänder ut och därmed startar anknytningsbeteendet. Barnet är den första tiden helt beroende av föräldern för sin överlevnad. Moderns förmåga att svara på dess signaler är avgörande för hur anknytningen mellan barnet och föräldern utvecklas. Det är i samspelet med sina omsorgspersoner och dess sociala yttervärld som barnet lär känna sig själv som en egen individ med ett eget själv. Barnet behöver hjälp och vägledning med att förstå det den upplever, en trygg famn att återvända till när tillvaron ter sig hotfull. Rädsla och skräck är starka känslor för barnet och är svåra att förstå och då är det viktigt att det finns en trygg omsorgsperson som kan hjälpa barnet att härbärgera känslorna och som tröstar och lugnar barnet, en trygg bas och säker hamn att återvända till. Barnets upplevelser av livet blir positiv då dess behov blir bekräftade och tillgodosedda av trygga vuxna.

Men långt ifrån alla får uppleva livet på detta sätt. Verkligheten ter sig väldigt olika för oss. Många av oss bär med sig upplevelser som påverkat självkänslan och självförtroendet negativt. Upplevelser som varit smärtsamma och fått oss att tro att vi är fel och inte värld att älskas. Vårt naturliga behov av att vara älskad och älska gör att vi lär oss att anpassa oss till de vuxnas förväntningar på hur vi borde uppföra oss. För att inte bli bortstötta så förtränger vi våra grundläggande behov av att bli respekterade för den vi är, våra känslor, tankar, önskningar och drömmar, djupt inom oss. Under uppväxten präglas vi av den familjestruktur vi lever i, vi lär oss det mönster som finns i familjen. Det blir en inre arbetsmodell som med tiden blir automatiserad och i många stycken omedveten. Lever man i en familj där det är tillåtet att uttrycka känslor blir det ett naturligt förhållningssätt. Växer man upp i en familj där det inte är tillåtet att uttrycka känslor lär man sig att dölja dem.

Om vi inte får våra behov tillgodosedda lär vi oss att undertrycka dem. Vi förpassar dessa behov till vårt undermedvetna som något fult och skamligt. I stället internaliserar vi bilden av oss själva utifrån föräldrarnas bild av hur vi borde vara och bete oss. Denna upplevelse av att inte bli respekterade för den vi är, blir smärtsamma och traumatiska erfarenheter. Som barn är vi utlämnade till våra föräldrar och deras godkännande. Vi är helt beroende av deras kärlek och omsorg. Vi börjar anpassa oss efter föräldrarnas världsbild. De normer och värden som finns i familjen blir också barnets normer och värden. Föräldrarnas syn på sitt barn blir också barnet självbild.

Anknytning

Syftet med anknytningen är att ”säkerställa att de processer i hjärnan som ligger till grund för den sociala kognitionen organiseras och förbereds på ett sådant sätt att individen blir väl rustad för den samarbetsinriktade existens tillsammans med andra som hjärnan utformats för (Fonagy & Target 2006, s. 545) artikel i Psykologitidningen 12/08 / Tor Wennerberg

John Bowlby (1907-1971) engelsk barnläkare och psykoanalytiker, är den som grundade begreppet *Anknytningsteorin*. Hans intresse väcktes när han blev ombedd av WHO att hjälpa till med hur man skulle tänka kring och hantera de barn som efter krigstiden blivit föräldralösa. Det var också Bowlby som talade om spädbarnets speciella beteendesystem som väcker impulsen hos omgivningen att ta hand om babyn. Mycket av hans forskning har lett till att man ändrat rutiner kring omhändertagande av barn. (*Kay Karlsson 2010*)

Det är viktigt med en sund anknytning med trygga omsorgspersoner. Kay menar att ”anknytningen är den inre känslomässiga relationen mellan barnet och föräldrarna, eller någon annan nära vuxen” Hon menar att samspelet mellan föräldrarna påverkar hur anknytningen kommer att utformas mellan föräldrarna och barnet, det beror mycket på vad föräldrarna bär med sig i sin ”ryggsäck”.

Kay Karlsson hävdar också, genom att barnet knyter an till föräldern så utvecklas ett psykologiskt band - den varaktiga relationen - som sträcker sig genom hela livet, det sätt bandet utformas på blir också anknytningsmönstret.

Det finns olika anknytningsmönster barn kan utveckla.

Trygg anknytning: barnet kan lugnt utforska sin omgivning i trygg förvissning om att föräldern finns i närheten om tillvaron ter sig otryggt och skrämmande. Det finns en trygg bas att återvända till. Föräldrarna är trygga, stabila, inkännande och lyhörda för barnets behov.

Otrygg men organiserad anknytning: delas upp i otrygg undvikande anknytning och otrygg ambivalent anknytning.

Undvikande anknytning: barnet visar inga behov av att använda sina föräldrar som trygg bas. Föräldern har avisat barnet och signalerat att det inte är tillåtet att ha känslomässiga behov så som tröst, skydd och trygghet för ”småsaker”. Barnet lär sig ett undvikande beteende för att säkerställa optimal närhet till sin förälder. Barnet behåller sina känslomässiga behov för sig själv.

Ambivalent anknytning: samspelet med föräldern är mer oförutsägbart. Barnet får svårt att tolka hur föräldern kommer att svara på barnets behov. Samspelet utgår mer utifrån förälderns behov. Barnet lär sig inte att den kan få sina behov tillgodosedda utifrån sina signaler utan är utelämnad till förälderns godtycke. Barnet lär sig att undvika sina egna impulser och blir med fokuserad på förälderns signaler.

Desorganiserad anknytning: Bygger oftast på rädsla. Barnet är i behov att beskydd, tröst men den som kan ge det är också den som skrämmer barnet. Ju mer beskydd barnet behöver desto mer rädsla väcker det hos barnet. Barnet hamnar i en omöjlig inre konflikt, som till slut

blir kaotisk. Barnet misslyckas med att organisera sin anknytning till föräldern. *Anknytning i förskolan/ Malin Broberg, Birthe Hagström, Anders Broberg 2012.*

”Det trygga barnet reagerar spontant och utan inre förbehåll på förändringar i miljön. Barnets biologiska baserade beteendesystem aktiveras på ett adaptivt och biologiskt ”förväntat” sätt av utifrån kommande stimuli. Till skillnad från trygga barn har barn med otrygg anknytning varit tvungna att lära sig manipulera sina biologiskt givna, instinktiva beteendesystem som en anpassning till föräldrarnas inre tillstånd”. *Psykologtidningen 10/09 (Tor Wennerberg)*

Det är inte lätt att bli vuxen skriver *Patricia Tudor – Sandahl* i boken ”*Det glömda självet*”. För att ett barn ska kunna växa upp till en självständig, mogen människa krävs mycket hjälp på vägen. En sund identitetsutveckling förutsätter att barnet får tillräckligt många goda objektupplevelser för att bygga upp ett ”inre förråd” av goda stödjande minnen och erfarenheter som bas för en grundtrygghet och tillit till sig själv. () Alla människor oavsett start i livet känner ibland tvivel, ångest, rädsla, osäkerhet. En väl befäst grundtrygghet hjälper en människa att inte tillåta dessa känslor att ta överhand och växa till att bli en alltför mäktig och underminerande kraft.

Citat: Vi människor är ” från vaggan till graven” beroende av andra människor för vårt välmående, och den trygghet som välfungerande nära känslomässiga relationer ger oss är basen för att vi ska våga och vilja utforska världen och lära oss nya saker. (*Bowlby, 1969/ 1982*).

Bowlby poängterar att anknytningsbeteendet är något som vi har med oss genom hela livet. Det handlar inte om ett barnsligt beroende som det gäller att växa ifrån. Den första anknytningsrelationen är så oerhört betydelsefull, menar han, just därför att den ligger till grund för och till stor del bestämmer hur individen längre fram i livet känner, tänker och betar sig i nära relationer. *Tor Wennerberg ”Vi är våra relationer”*

Psykiska försvar: *Föreläsning Akademin för SER- terapi Anki Persson*

Vi är alla utrustade med Psykiska försvarsmekanismer som är till för att hjälpa oss att hantera och hålla borta den sorg och smärta som uppstår i olika situationer i livet och som gör att vi överlever trots det traumatiska vi upplevt.

Bortträngning - används vid obehagligheter ”detta har inte hänt mig” minnesförlust, man glömmer bort. Men man påverkas av händelsen som person och i beteendet trots bortträngningen.

Förnekande – jag har inte lidit av att ha fått stå i skamvrån. Lite stryk har inte skadat mig. Händer ofta vid missbruk, dödsfall men även enklare händelser i vår vardag.

Kompensation- väger upp dåligt självförtroende/ självkänsla med prestation. Jag är mina prestationer, lyckas jag är jag bra och värd att älskas, misslyckas jag är hela jag dålig.

Projektion: är en ofrivillig överföring av vårt egna omedvetna beteende på andra, så att det förefaller oss som om de egenskaperna faktiskt finns hos de andra. *Debbie Ford "Krama din skugga" s.51*

Delpersonligheter: Vi skapar olika roller som försvar för vårt sårbara jag. Olika delar av oss framträder vid olika situationer i olika sammanhang.

Iscensättning: På en yttre och inre scen sätter vi, likt en regissör, upp ett drama. Detta bygger på faktiska skeenden och händelser i det förflutna och handlar om hur vi som små blivit bemötta av de vuxna i våra viktigaste behov av närhet, kärlek och respekt. Eller motsatsen, inte blivit respekterade. Vi återskapar situationer från vårt förflutna i våra relationer för att lätta på den smärta vi bär på och på så sätt få möjlighet att bli medveten om våra beteenden, känslor och tankar.

Objektrelationsteorin: bygger på föreställningen om människans starka och inneboende behov av meningsfulla nära relationer till sina medmänniskor. En objektrelationsinställning till människan sätter hennes behov av att utveckla sig själv i intima, personliga & subjektivrelationer i förgrunden. *Patricia Tudor Sandahl "Den fängslade verkligheten" Objektrelationsteori i praktiken.*

SER-terapi består av tre delar:

Samtalsterapi som är basen i terapin. Man utgår ifrån klientens berättelser om sig själv och de känslor som klienten bär på. I samtalet ökar förståelsen över hur och varför saker och ting är som det är och vad kan man göra för att få till stånd en förändring för att få det bättre.

EFB-andning: Energi Flow Breathing som är djupandning i kombination med stresspositioner och Mindfulness.

Regression: en visualiseringsmetod. Regression handlar om att i en djup avslappning gå bakåt i tiden och nutid och med vägledning av terapeuten se och genomleva känslor, upplevelser och minnen med hjälp av inre bilder, symboler för att se grundorsaken till varför skuggan skapats.

SER-terapi handlar om att se hur man har under livets gång kommit allt längre och längre ifrån sig själv och hur man med hjälp av den samme kan ta sig tillbaka till sitt genuina själv. De handlar också mycket om att öka förståelsen över sig själv och den livssituation man befinner sig i. Hur man genom de val man gjort genom livet skapat de omständigheter man är i och hur man kan förändra det som ej längre känns bra att vara i. SER-terapi är en integrativ terapimetod där man tagit del av de olika teorier som finns inom psykologin och vävt in dem i en terapiform som ser människan ur ett helhetsperspektiv med kropp, tankar, känslor och själ.

4. Metod

Jag kommer att utgå från den litteratur jag läst och de föreläsningar jag deltagit i under min utbildning till SER-terapeut. Samt litteratur från tidigare utbildningar. Eftersom "skuggan" kan vara en för många okänt område så har jag valt att inte använda mig av intervjuer.

Resultat

5.1 Hur uppstår skuggan?

Familjen är vårt ursprung och för många av oss också vårt mål. Det är i familjen vi föds, tas om hand, får skydd, näring och kärlek. Samtidigt är det i familjen vi blir försummade, svikna och möter våld, *Lär känna din skugga / C Zweig/ S Wolf*. De menar att det är i den psykologiska överföringen som omedvetna känslor och attityder förs över från generation till generation. Men också från äldre syskon till yngre. De skriver ” De äldres dolda konflikter, farhågor och bortträngda önskningar suggs upp av mottagliga unga sinnen och leder till samma attityder, beteenden och emotionella tillstånd. De menar att de små barnen tar till sig ”fångar upp” t. ex känslor av depression, hat, missbruk, även om de aldrig har påtalats högt.

C G Jung (1842-1896) psykoanalytiker och upphovsman till Analytisk psykologi var först med att använda termen ”skuggan” om de delar av vår personlighet som vi har förkastat på grund av rädsla, okunnighet, skam eller brist på kärlek. *Debbie Ford ”krama din skugga”*

Det vi inte kan se, mäta, väga och göra synligt för ögat skrämmer oss. Den dolda sida som vi anar någonstans inom oss men förskjuter djupt bortom medvetandet, kan te sig mycket skrämmande.

Här följer ett citat ur boken ”Skuggeffekten” skriven av Deepak Chopra, Debbie Ford och Marianne Williamson: Skuggan föddes när vi var unga, innan det logiska, tänkande sinnet hade utvecklats tillräckligt för att kunna filtrera budskapen från föräldrar, vårdnadshavare och världen i stort. Hur bra våra vårdnadshavare än må ha varit fanns det vissa egenskaper som de fick oss att skämmas för. Vi tog emot budskapet att något var fel hos oss och att vi på något sätt var dåliga. Som barn fick man höra att man var för högljudd. I stället för att sänka rösten och inse att det kommer att ges andra tillfällen att väsnas, kan det ömtåliga, ofärdiga egot ha tolkat den här kommentaren som att ett ohämmat sätt att uttrycka sig är felaktigt och måste döljs för andra.

Eller så kanske man kallades självisk för att man tog mer än sin beskärda del av kakor från fatet. I stället för att inse att det var för att kakorna skulle räcka till alla, tolkade man det som att själviskhet är något dåligt och måste kvävas. Kanske blev man upphetsad och ropade ut svaret på en fråga i förskolan, och plötsligt stirrade alla andra ungar på en och skrattade. I stället för att skratta med dem tolkade man det som att de andra tyckte att man var dum och vågade därför aldrig ta en risk igen. Sådana negativa budskap präglades in i oss och fick oss att stänga ner sidor av vår personlighet som andra bedömde som oacceptabla”. *Slut citat.*

Varje gång vi straffades eller blev tillrättavisade utan att få någon förklaring eller hjälp att förstå varför, så förträngde vi det smärtsamma till vårt undermedvetna. När vi inte fick vägledning att göra på ett annat accepterat sätt lärde vi oss ingenting om oss själva. Vi förblev kvar i den smärtsamma upplevelsen utan möjlighet till reparation. Detta blir tydligt i filmen *”Still face Experiment: Dr. Edward Tronick”* YouTube, där han visar vad som händer då barnet får möjlighet till reparation från smärtsamma upplevelser och menar, när vi inte får det stöd och den hjälp till reparation vi behöver för att göra på ett annat sätt, och därmed hjälp att härbärgera de känslor som uppstår och är fast i det dåliga så blir det skadligt. Det är då vi förpassar det smärtsamma till det omedvetna. Vi har alla någon gång upplevt känslan av att

bli avvisade, ignorerade, bortstötta och vet hur smärtsamt det är. Detta följer med hela oss hela livet och påverkar oss oavsett vilken ålder vi befinner oss i. För att få behålla föräldrarnas kärlek så undertryckte vi våra behov, känslor och tankar. B. Gyllensten (2013) menar att de erfarenheterna blir till ett omedvetet beteende som hålls kvar i en spänning i kroppen. Detta menar han följer med som ett vanebeteende i vuxen ålder och håller tillbaka de ursprungliga känslorna. Självbevarelsesdriften blir till en överlevnadsstrategi som i vuxen ålder blir till iscensättningar.

Iscensättning

Sigmund Freud (1856-1939) psykoanalytiker var den första att nämna upprepningstvång, han menade att människan upprepar beteenden som leder till smärta och lidande. Trots att vi vet bättre så upprepar vi beteenden som leder till sorg och smärta i våra relationer. B. Gyllensten skriver i boken *Lysa med eget ljus*, Alice Miller kallar detta för iscensättning. Alice Miller menar att iscensättning är ett återskapande av mönster som både hjälper oss men också stjälper oss, och har sitt ursprung i vår barndom. Vi har blivit utrustade med möjligheten att reparera trauman och smärtsamma upplevelser från barndomen. Hon hävdar att vi gör det genom att återskapa situationer, iscensättningar, som påminner om tidigare händelser där vi får möjlighet att genomleva de känslor som är förknippade med tidigare trauman. Dessa känslor kan ha väckts av en händelse i nuet menar Bertil Gyllensten men känslan och upplevelsen härstammar från tidigare händelser i barndomen. B. Gyllensten menar att omedvetna tankar skapas utifrån detta som oftast bottnar i otillfredsställda behov, behov som vi inte längre är medvetna om, och som ej kan tillgodoses på ett sunt sätt. Iscensättningen ger oss möjlighet att reparera tidigare trauman från barndomen B. Gyllensten menar att tanken blir starten på en iscensättning, som skall pånyttföda händelsen i nuet, så behovet antingen blir tillfredsställt eller så att de känslor nås som uppstår när behovet inte tillfredsställs. Iscensättningar från barndomens upplevelser och erfarenheter sker i nuet i samspel med familj, vänner, kollegor. Vi människor hjälper varandra i våra iscensättningar, vi är en del av varandras dramer. Iscensättningen skapas då behov att reparera uppstår. Om tidiga erfarenheter gynnar ens nuvarande liv finns inga behov av forska i det förflutna. Det är när mönster och beteenden inte längre är till nytta för oss som vi vill befria oss från dem.

Daniel Stern amerikans psykiater och psykoterapeut och forskare inom självpsykiatri. (1934 - 2012) menar att det är genom sociala relationer individen lär sig vad de kan förvänta sig av, hur de ska förhålla sig till, samt hur de ska umgås med en annan individ.

Stern pratar om livsteman och utvecklingslinjer som utvecklas över tid och hela livet. Han talar om domäner där varje domän ingår i ett dynamiskt samspel och integrerar de upplevelser och den utveckling som barnet erfar och det följer med hela livet.

https://sv.wikipedia.org/wiki/Daniel_Stern (psykoterapeut)

Upplevelsen av att ha en egen trygg identitet beskrivs av många som en känsla av att vara ”någon” att ha kontakt med sin kropp och sin själ, att kunna umgås med människor utan att känna sig i vare sig underläge – eller överläge. Den motsatta upplevelsen, av att sakna en identitetskärna, beskrivs ofta i ordalag som har med avskärmning, otillräcklighet, avstängdhet och olikhet med andra att göra. *Patricia Tudor – Sandahl ”Det glömda självet”*

Sanna självet

För att uttrycka de personliga och unika möjligheter som ligger latenta hos varje spädbarn använder jag ett begrepp som myntades av Winnicott det ”sanna självet”, skriver *Patricia T.S (1992)*. Hon fortsätter, i vilken utsträckning det sanna självet sedan utvecklas och förverkligas beror på hur barnet blir bemött. Bekräftelse och bejakande av det sanna självet i tillräcklig utsträckning är en förutsättning för en frisk identitetsutveckling. Ett barn som inte bekräftas på detta sätt riskerar att förlora kontakten med sina behov och känslor vilket kan leda till det motsatta tillståndet, som Winnicott kallade för det ”falska självet”, dvs barnet anpassar sig till en bristfällig omgivning. Det falska eller oäkta, självet kommer till för att dölja barnets rädsla och beroende. En vuxen identitet på det falska självet grundval har som sin huvudfunktion att dölja människan, inte att uttrycka och utveckla henne. Det innebär ett utvecklat och ofta mycket effektivt försvarssystem (*psykiska försvar, egen anmärkning*) som skydd mot det egna känslolivet, i synnerhet känslor som har med beroende och utsatthet att göra. *Patricia Tudor – Sandahl ”Det glömda självet”*

Begreppet det sanna självet (sann i bemärkelsen, äkta, genuin) syftar på det oförställda, ursprungliga, oförstörda och särartade hos varje person. Patricia T. S/ Den fängslande verkligheten Objektrelationsteori i praktiken

5.1.1 Hur yttrar sig ”Skuggan”?

Skuggan har många ansikten: räddhågat, girigt, arg, hämndlysten, ondskefull, egoistiskt, manipulativt, lättjefullt, dominerande, fientligt, fult, ovärdigt, billigt, svagt, kritiskt, fördömande, skriver *Debbie Ford i sin bok ”Krama din skugga”*. Hon fortsätter: allt vi avskyr, kämpar emot eller inte godtar hos oss själva får ett eget liv och undergräver vår känsla av egenvärde.

Poeten och prosaförfattaren Robert Bly beskriver skuggan som en osynlig säck som var och en av oss bär omkring på ryggen Efter hand som vi växer upp lägger vi ner i säcken alla de sidor av oss själva som familjen och vännerna inte godtar.

Skuggan följer oss vart vi än går. Den överger oss aldrig. Den är en del av oss vare sig vi vill det eller inte. Skuggan skrämmer oss, skakar om oss, får oss att känna skam. Vi fäller kommentarer om ”den andre” som vi tillskriver egenskaper som vi inte vill kännas vid hos oss själva. Det är ”den andre” som bär ansvaret över hur vi tänker, känner och reagerar. Vi vågar inte se vad som finns i skuggan, låta det omedvetna bli medvetet i rädsla för att något riktigt ont ska visa sig finnas där. Inom oss tror vi att vi bär på något som omgivningen inte skulle acceptera, oftast vet vi inte ens vad det är för något vi måste dölja. Vi bara ”vet” att det är så. I vår fruktan att bli ”avslöjade som värdelösa” skyddar vi oss med ett osynligt skal, en mask som får oss att vara något annat än det vi är. Vi visar upp de delar av oss som har blivit accepterade och godkända av omgivningen. Och vi tillåter inte ”den andre” att vara annorlunda än det vi själva tillåter oss vara.

”Om vi verka utifrån myten att vi måste kväsa, ta död på, låsa in och gömma alla de egenskaper som gör oss intressanta och unika, avsäger vi oss rätten att uppleva passion och sinnesfrid”. *Skuggeffekten / D Ford*

Skuggsidor

Skuggan är vårt andra jag. Den del som lever sitt eget liv under ytan. Den del av oss som vi lärt oss förakta, förminska och kanske till och med hata. I den delen ligger vår vanmakt, vår frustration, sorg, övergivenhet, vilshenheten, då vi varit tvungna att förneka vårt sanna själv. Där i skuggan lever våra delpersonligheter sitt liv dolt för oss och vi har ingen kontroll över detta så länge vi förnekar skuggan som en del av oss. Vi själva är den hårdaste domaren och dömer oss hårt när vi inte klarar att leva upp till andras förväntningar på hur de tycker att vi ska uppföra oss. Men vi dömer också andra när de faller utan för den norm som råder.

Vanligtvis skymtar vi skuggan rätt ofta, till och med flera gånger om dagen, skriver författarna till boken *"Lär känna din skugga"*. De fortsätter: *Citat:* När vi känner oss förödmjukade av en oacceptabel del av oss själva – den som missbrukar, kritiserar, stjälar, snålar- möter vi en inre sabotör, en skuggegenskap. När vi kommer till en fest och känner omedelbar antipati mot en främling ("Han är så dum", "Hon är så fet", "Han är så arrogant", "Hon är så vulgär") möter vi en projicerad skuggegenskap. Eftersom skuggan definitionsmässigt är omedveten kan vi inte iakttä den direkt." *Slut citat.*

De menar att de gånger vi känner förakt, förminskar, tycker illa om någons egenskaper eller beteende och vi reagerar starkt, kan det vara vår egen skuggsida som visar sig. Skuggan finns under våra beroenden och missbruk. När vi är fångna i tvångsmässigt beteende strävar vi efter, även om vi inte själva är medvetna om det, att dämpa känslor som undertryckts, och att fylla en osynlig tomhet.

Enligt författarna så är alla de pinsamma felsägningar som slinker ur oss då och då ett tecken på att skuggan passar på att smita igenom och avslöjar ofrivilliga tankar eller känslor, som sexuella anspelningar, sarkasm, förakt eller grymhet. De menar också att Skuggan visar sig i humor, i grymma skämt och då på någon annans bekostnad. *Citat:* "Vi vrålar förtjust över vågade kommentarer och skrattar åt andras klumpighet och sedan skakar vi på huvudet i förundran över våra egna reaktioner, som om vi tillfälligt intagits av en förvånansvärt kylig och grym inre person" *Slut citat*

När vi reagerar över någon annans beteende beror det oftast på någon olöst del av oss själva. Debbie Ford menar att om vi är överdrivet påverkade av någon annans beteende eller egenskaper beror det på att det berör någon av våra egna skuggsidor.

Debbie Ford hävdar att De hemligheter vi gömmer undan får skuggan att blomstra. De sidor hos oss själva som vi skäms över och stänger dörren till skapar ett hemligt liv. Det kan handla om beteenden eller egenskaper som man tycker är pinsamma. Men även fantasier, drömmar och önskningar som man tror att omgivningen inte skulle acceptera. Man kan ha tappat kontrollen över något i tillvaron, kanske utvecklat ett missbruk eller en ovana som man försöker bryta. Hon tillägger att "När beteendet inte stämmer med maskerna man bär arbetar man hårt för att dölja det". Varje gång vi hittar ett beteende som hotar vår sinnesfrid, lycka eller trygghet, är det en vädjan om att lyssna till ropet från vårt inre och utforska orsaken till beteendet. När vi gör det avslöjar vi en aspekt av skuggan" Debbie Ford (2011). Hon fortsätter, när vi står ansikte mot ansikte med skuggan inser vi snart att den inte försöker krossa oss. Skuggjaget försöker istället lotsa oss tillbaka till helheten.

Skuggeffekten finns överallt menar Deepak Chopra, bevis för dess genomslag gör sig gällande på livets alla områden skriver han i boken ”Skuggeffekten”. Han fortsätter: Vi läser om det på nätet. Vi ser den på nyheterna på kvällen, och vi kan känna igen den hos vänner, familj och främlingar på gatan. Det kanske mest betydelsefulla är att vi kan känna igen den i våra tankar, se den avspeglas i vårt beteende och känna av den i vårt samspel med andra. Vi oroar oss för att vi kommer att känna djup skam eller, ännu värre, agera ut vår värsta mardröm, om vi lyser in i det här mörkret.

5.2 Hur kan jag använda SER-terapi i arbetet med skuggan?

Vi har betingats att frukta livets skuggsida och skuggsidan inom oss. När vi kommer på oss själva med att tänka en mörk tanke eller bete oss på ett sätt som vi tycker är oacceptabelt, rusar vi ner i vår håla och gömmer oss, som murmeldjur, och hoppas och ber att det ska försvinna så att vi kan våga oss fram igen. *Deepak Chopra ”Skuggeffekten”*

Men skuggan är inte bara av ondo. Skuggan hjälper oss att bli medveten om de sidor av vår personlighet som vi tvingats förtränga. Den vill berätta något för oss, göra sig medveten och integreras i vår personlighet. När vi blir medvetna om skuggpersonen i oss går vi tillbaka till vårt genuina själv, blir hel igen. Under vår uppväxt var skuggan en hjälp. Vi behövde kunna gömma och glömma de delar av vår personlighet som ej var tillåtna och som vår omgivning inte ville se eller kunde hantera. Vi var tvungna att göra oss av med den smärta som uppstod när vi inte blev accepterade för den vi var. Dessa delar blev vår skuggsida.

I arbetet med skuggan tillsammans med en SER-terapeut får man möjlighet att med hjälp av en trygg annan möta sig själv. Utifrån de tekniker och verktyg som Ser-terapeuten använder i sitt arbete kan hen hjälpa klienten att möta sitt inre.

SER-terapi

I arbetet med skuggan bearbetar man de delar av ens personlighet som ej har accepterats och ej varit tillåtna av omgivningen. Dessa delar har blivit förskjutna och delats upp i delpersonligheter som förpassats till skuggan. Dessa delpersonligheter kan bestå av den oansvarige, opålitlige, avundsjuka, giriga, vackra, sprudlande, snälla, givmilda, hjälpsamma, föraktfulla, översittaren, fega, starka, modiga osv. Genom regression och visualiseringsteknik är det möjligt att gå bakåt i tiden och återuppleva den känsla som är sammanbunden med minnet och upplevelsen som gett upphov till smärtan. Traumat kan förlösas genom att man återupplever känslan igen och får bearbeta den smärta som finns lagrat i minnet. Med vägledning av SER -terapeuten kan klienten möta och integrera de delpersonligheter som förpassats till skuggan. Självisikten och förståelsen över sig själv växer i takt med de delpersonligheter som integreras i självet. Iscensättningarna blir synliga och medvetna i processen och klienten får möjlighet via inre bilder och visualiseringar få syn på dolda mönster och beteenden.

Med hjälp av EFB - andning löser man upp stress, trauman och spänningar som sitter i kroppen som eventuellt kan ha orsakats tidigt i livet av psykiska försvar som bortträning, förnekelse, kompensation.

Samtalet löper som en röd tråd i processen. Där får klienten möjlighet att verbalisera sina upplevelser och förstå innebörden i det som sker och hjälp att gå vidare i processen med att möta sig själv.

6. Slutdiskussion

När vi blir medvetna om vår skuggsida får vi också syn på alla aspekter av oss själva. Insikten om att de delar som vi förträngt också är delar av oss. Delarna var för sig blir aldrig större än helheten. När vi förstår att integrera de delar som vi glömt att vi hade blir också livet mer fullödigt. När vi vågar titta lite djupare och undersöka skuggsidan kommer vi upptäcka att inget farligt finns där att hämta. Kanske bara de delar som vi trodde var fula, dumma och inte värda att älskas.

När vi tar steget till att börja undersöka vårt inre så får vi också tillgång till mer energi och livslust eftersom vi slipper lägga energi på att dölja sidor av oss själva. Då vi förstår att det aldrig var något fel på oss, kan vi lättare plocka tillbaka och integrera alla aspekter av oss i vår personlighet.

Skuggsidan har ju också varit till hjälp, den hjälpte oss när vi som mest behövde hjälp. Då ingen fanns där för att hjälpa oss att härbärgera vår smärta kunde vi förtränga och förpassa de smärtsamma upplevelserna till skuggan. Vi kunde gömma de sidor som ej blev accepterade och anpassa oss till vuxnas förväntningar på oss. Vår möjlighet att skapa Skuggan är ett psykiskt försvar som hjälper oss att uthärda barndomens svåra stunder. När vi är vuxna kan vi ta hjälp av skuggan för att lära känna oss själva på nytt. Genom att det omedvetna blir medvetet kan vi fortsätta att utvecklas och bli hela människor med alla delpersonligheter integrerade i oss. I arbete med skuggan kan vi synliggöra de mönster och beteenden som hindrar oss att vara vårt sanna jag och utveckla ett genuint själv.

”Uppllysning når man inte genom att föreställa sig ljuset utan att utforska mörkret”

C G Jung

Käll – och litteraturförteckning

Litteratur :

Lär känna din skugga - Connie Zweig & Steve Wolf 1997

Det glömda självet – Patricia Tudor – Sandahl 1989

Den fängslande verkligheten – Patricia Tudor – Sandahl 1992

Vi är våra relationer – Tor Wennerberg 2013

Lysa med eget ljus – Bertil Gyllensten & Görgen Nilsson 2013

Skuggeffekten – Deepak Chopra, Debbie Ford & Marianne Williamson 2011

Anknytning iförskolan - Malin Broberg, Birthe Hagström & Anders Broberg 2012

Anknytning – Kay Karlsson 2010

Krama din skugga – Debbie Ford

https://sv.wikipedia.org/wiki/Daniel_Stern” 20/10 2019

Still face Experiment: Dr. Edward Tronick” YouTube 20/10 2019

Artiklar:

Psykologtidningen 12/08 ”Vi är våra relationer” Tor Wennerberg

Psykologtidningen 10/09 ”Frågorna som överraskar” Tor Wennerberg

