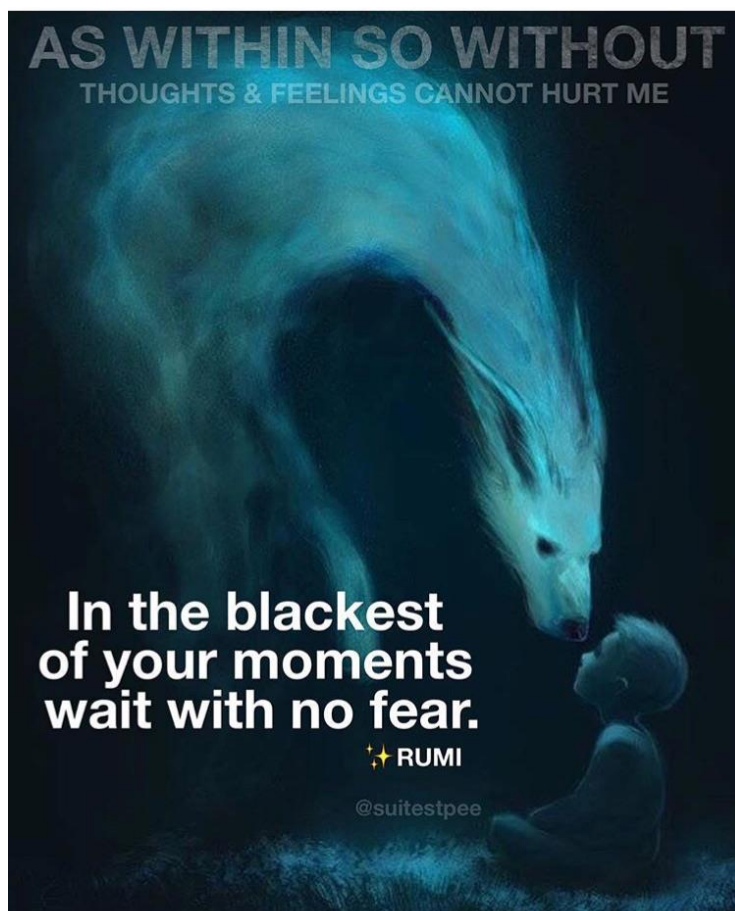


Vad är ångest & hur uppstår den?



As within so without, thoughts & feelings cannot hurt me

In the blackest of your moments wait with no fear

RUMI

Violetta Popovska

SER S1516

Halmstad



Sammanfattning

Ångest är en signal om otillfredsställda behov, om en djup inre önskan att inte längre bara härda ut, utan att uppleva livet helt och fullt. Ångest är en livskraft som vill frigöras.

När ångesten har tagit över våra liv, så är det ett tydligt tecken på att vi måste ta tag i våra liv, ingen behöver lida. Det förflutna när vi var små hjälplösa barn kan inte förändras. Men tack gode gud för nuet, den kan vi förändra i allra högsta grad, den går att påverka. Och det gör vi genom att våga öppna vår stora famn och söka hjälp. Att våga söka hjälp i form av samtalsterapi för att vi ska få ihop vårt livs pussel, för att kartlägga vårt liv, se helheten, se verkligheten. Styrka är att söka hjälp, det är en fantastisk metod för att läka och bli hel. Det finns ingen utveckling i att stanna i ett liv av förnekelse och olycka, men utvecklingen i att veta sanningen och förhindra kommande generationer att lida, det är vår framtid. Att våga ta steget och lita på att man kan leva ett liv utan ångestens bojar och fängelse. Låta vidga sina vyer för ett nytt sätt att tänka, och kanske t o m det sättet som du en gång som barn gjorde innan allas tillrättavisningar trädde i kraft.

Vi kan inte förstå hur viktigt det är att bli medveten om vårt egna sätt och vilken betydelse det har för vår planet. Planeten hade varit en mycket bättre plats att bo på om vi alla hade vågat blicka inåt för lite reflektion. Det har varit en tuff resa för mig att våga blicka inåt men jag lovar att det var värt det, jag har så tacksam att jag hittade SER-terapi utbildningen.

Innehållsförteckning

1. Inledning
2. Syfte och frågeställning
- 3.0 Bakgrund
 - 3.1 Objektrelationer
 - 3.2 Iscensättningar
 - 3.3 Inre barnet
 - 3.4 Anknytningsteori
 - 3.5 Sanna och falska jaget
4. Metod
5. Resultat- Vad är ångest
 - 5.1 Hur uppstår ångest
 - 5.2 Hur frigör man sig från ångest
6. Slutdiskussion
7. Käll- och litteraturförteckning

1 Inledning

Jag har valt att skriva om ett ämne som berör mig väldigt djupt, och det är om ångest, och framför allt om GAD som står för generelle ångest. Anledningen till mitt val är att jag tyvärr har en lång erfarenhet hur det är att leva med generell ångest. När jag började söka hjälp för det här var jag i ganska dåligt tillstånd, mådde inte alls vidare bra, när medicin rekommenderades av läkaren så kändes det som ett måste just då, har egentligen aldrig varit någon "fan off" medicin, men just där och då så kändes som enda utvägen.

Jag tvivlade på mitt val av att medicineras, samvetet och ångesten var stark inför det beslutet, men så blev det. Läkaren varnade mig innan min medicinering att ångesten skulle öka mer innan kroppen tog till sig medicinen. Det var ren katastrof när jag väl började med det, den skräcken som uppstod kan jag inte ens med ord beskriva, hur fruktansvärt dåligt jag mådde och förvirringen i min hjärna var total och inte minst all stress påslag som uppstod. Oron var enorm, jag var verkligen nere på botten.

Ångesten fanns där oavsett hur mycket medicin jag fick. Läkaren ökade mina doser succesivt och jag kom upp i ganska stora doser, men ändå upplevde jag inte någon större förbättring. Jag började med tiden att ställa mig själv lite frågor om, varför hade jag så mycket ångest och varför fick jag bara mer medicin för varje gång jag träffade läkaren? Vid det här laget så var det ganska uppenbart att inte just den medicineringen hjälpte mig, och läkaren gav mig inte några bra råd om hur man går vidare. Så här höll det säkert på i två-tre års tid, jag hann både avsluta medicinen en vända för att sedan börja äta den igen. Det gick verkligen upp och ner, och min upplevelse var att jag inte fick tillräckligt med hjälp av sjukvården. Hjärnan spelade mig ett spratt och jag förstod inte hur enbart medicin skulle kunde hjälpa mig att läka. Vår hjärna är komplex, det är inte så enkelt att bara ge lite medicin så löser det sig.

Jag vill mer beskriva den här händelsen som en rejäl jordbävning i kroppen, där alla känslor och tankar har helt tappat fotfästet och svamlar omkring i kroppen utan kompass. Min läkare ordinerade mig terapi och jag var flitig med att fullfölja alla mina besök, men jag kände att jag inte fick det jag behövde, jag ville ha en förklaring, jag ville förstå "jordbävningen" och jag ville förstå varifrån allt kommer ifrån. Visst terapin hjälpte mig till en viss del för att hålla mig på ytan men jag saknade någonting, jag var inte nöjd. Något inom mig försökte tala om att det här är något som är "ärftligt" och jag såg ett mönster i vår släkt och att det var mer vanligt än undantag, men jag saknade kunskap och kunde inte sätta ord för allt det här. Jag funderade vid flertal tillfällen, att det här inte kan vara ett tillstånd man alltid ska leva med, för resten av livet, det måste finnas en lösning. Ångesten fanns väl där under min uppväxt men absolut inte så här stark som den visade sig nu, det var en plåga att vakna med den varje dag.

En vändpunkt blev när jag såg ett mönster hos min äldre dotter att även hon hade en tendens av ångest, och då var driften så stark inom mig att jag ville ha en förklaring och ansåg mig själv som den som ska stoppa det här mönstret som har förföljt oss. Det räcker nu, jag har sett min egen mamma lida, jag själv och nu min egna dotter. Tanken på "vad mitt syfte i livet är" har slagit mig vid flertal tillfällen, men när jag mådde som sämst slog tanken mig att mitt syfte med livet är att bryta ett gammalt mönster och arv som vi har fått med oss i generationer. Jag vill inte se mina egna barn gå igenom denna fruktansvärda psykiska plåga. Det är ett hemskt tillstånd att befinna sig i, det är som att man stängs in i ett djupt mörkt hål någonstans i det inre, där man skrumpnar som ett russin och världen bara krymper mer och mer och den största faran är ingen annan än "du själv". Det är fruktansvärt för du kan inte fly från dig själv. Jag ville inte ha det så här, det räcker nu, jag ville bara

vara lycklig. När jag hittade SER-terapiutbildningen så kändes det så himla rätt och jag var övertygad att det var något för mig, det fanns en fördjupning som lockade, en resa för personlig utveckling och ett sätt att upptäcka varför ångest finns och vad som döljer sig bakom den. Den här resan gjorde jag inte bara för min egen skull utan för att även kunna hjälpa mina barn och de kommande generationerna.

2 Syfte

Mitt syfte med den här uppsatsen är att jag ska se helheten och klargöra vad ångest är och hur den kom till från första början, och min största önskan är att kunna hjälpa andra människor att bli friska och förstå att det finns bot mot det. I den här uppsatsen har jag försökt samla det som är det viktigaste för att bearbeta sin ångest, så därför vill jag fördjupa mig i en rad frågeställningar som följer:

- Vad är ångest?
- Hur uppstår ångest?
- Hur frigör man sig från ångest?
- Hur kan man använda sig av att läka ångest genom SER-terapien?

3 Bakgrund

SER-terapi står för Samtalsterapi (**S**) som bygger på integrativ psykologi och terapi, Energi flow Breathing (**E**) är en mjuk och kraftfull metod där andningen är central, den hjälper till med att frigöra stagnerad och blockerad energi i kroppen i kombination med samtal, sist men inte minst Regression(**R**) som står för att jobba med det undermedvetna, där man får uppleva sina känslominnen (Anki Persson) som vi kallar för symboliska liv, och där vi jobbar med det inre bildspråket. I den här terapiformen använder man sig av olika redskap där man **SER** sig själv. Det är viktigt att lyfta fram att SER-terapi jobbar med helheten, d v s vi utgår från att människan är kropp, känsla, behov, intellekt och själ i relation med andra där allt påverkar varannat.
(B. Gyllensten, G.Ohlsson)

Här får man **lov** att genomleva känslor och möta och se grundorsakerna till varför vi mår dåligt, då vi reagerar som vi gör med tankar, beteende, och känslor. För att ta reda på varför vi reagerar som vi gör måste vi medvetengöra och bearbeta de känslor som vi tryckt undan som barn för att på ett bestående och hållbart sätt kunna förändra våra relationer till oss själva och till andra. Eftersom SER-terapiens grundsten bygger på vår barndoms upplevelser och dess ursprung, så är ovan nämnda redskapen fantastiska verktyg för att närmar sig sitt ursprung, på ett varsamt och nyfikat sätt för att medvetengöra barndomens svek. Vill man bli fri från smärta, skuld och kränkningar i vuxen ålder och inte låta den förflutna påverka nuet och styra ens liv så är metoden, att bli modig nog att medvetet våga ta itu med sin egen historia och dess fakta, som man förut varit blint utlämnad åt, kommer till sist att kunna skaffa sig det vetande man behöver för att inte längre låta sig vilseledas av skenkunskap. Här nedan följer en fördjupning av olika teorier som hjälper en att förstå sig själv och allt man har fått stå ut med: Objektrelationer, Sanna och falska jaget, Iscensättningar, Inre barnet och Anknnytningsteorin.

3.1 Objektrelationer

Good enough mothering, "tillräckligt bra omsorg" citat från Donald Winnicott

Barnets uppfostran de första levnadsåren är livsviktigt och sätter en grund för individens liv. Det är viktigt att barnet blir sedd och får uppmärksamhet i rätt tid och rum. Gradvis får barnet en uppfattning om den har kommit till trygg eller otrygg värld. Lever barnet i en lugn och harmonisk omgivning så växer även en känsla av trygghet och säkerhet i barnet. Tryggheten växer fram genom att se till barnets behov i form av, att bli sedd och förstörd, kroppslig kontakt, ögonkontakt och en lugn röst som tröstar en. Om barnet inte blir tillgodosedd med dessa ovan nämnda behov måste barnet skydda sig genom att inte vilja ha kontakt.

Patrica Tudor- Sandahl hävdar tydligt i *Det glömda självet* att mammans roll är livsviktigt för spädbarnet, pappan är också viktig men i början står mamman och hennes barn i ett starkt och ömsesidigt beroende. Mammans centrala uppgift det allra första året gentemot barnet är, att visa barnet den känslomässiga utvecklingen. Enligt Winnicott, när vi håller barnet i famnen är det en av de tydligaste signalerna på kärlek och omsorg som vi kan ge barnet i den tidiga perioden i livet. Vi omger barnet med fysisk närhet, värme, beskydd och stöd. Förvirring uppstår när en mor lever i sitt förflutna med det inre skadade barnet där barndomens känslor utspelar sig i den vuxnes liv, och det sker för att hon inte har bearbetat de blockeringar som har gömts i det undermedvetna som barn. En mor kan inte vara empatisk förrän hon blivit fri från sin egen barndom, hon måste reagera oempatisk i den mån hon kan genom att förneka sitt eget öde bär på osynliga bojor. Barn ska ha rätt att visa sina känslor öppet inför sina föräldrar, det är viktigt med alla uttryck och upplevelser, att man får lov att uppleva dem och att föräldrarna bekräftar barnens känslor. Det är när man förnekar barnens känslor och upplevelser som problem uppstår och barnet blir förvirrat.

3.1.2 Sanna och falska jaget

Ett barn kan inte existera ensamt, utan är till sitt väsen en del av en relation, Winnicotts Holding

Barn lär sig väldigt tidigt att anpassa sig efter moderns eller omsorgspersonerna, och den lär sig även att känna efter och avstå tidigt att ge uttryck åt sin egen längtan. Anpassningen till föräldrarnas behov leder ofta (men inte alltid) till utvecklandet av en "som-om-personlighet" eller vad man ofta kallar ett **falskt jag**. Det innebär att människan utvecklar en hållning som endast visar upp det som önskas av hen och helt smälter samman med detta. När speglingen av föräldrarna inte visar villkorlös kärlek, och barnet inte får vara fullt ut sig själv med alla sina känslor, utan att det blir bedömt eller känner press på att uppfylla föräldrarnas önskningar, stryper man det sanna självets utveckling på grund av att den inte kan levas. Det falska självet har en mycket viktig funktion: att dölja det sanna självet, vilket det gör genom att foga sig efter omgivningens krav.

För barnet handlar det om en överlevnad, för utan kärlek från sin moder är det för ett barn liktydigt med döden. Alltså "dödar" barnet sitt raseri och därmed även ett stycke av det egna psyket för att hålla kvar modern. Föräldrarna har nämligen i barnets falska själv funnit den bekräftelse de sökt, ett surrogat för den säkerhet de saknar, och barnet som inte har kunnat bygga upp någon egen säkerhet är till en början medvetet, senare omedvetet beroende av föräldrarna. Det kan inte lita på sina egna känslor, har därmed inte gjort några erfarenheter, vet inte om sina verkliga behov och är i högsta grad främmande för sig själv. I detta läge kan det inte frigöra sig från föräldrarna och är även i vuxen ålder ständigt i behov av bekräftelse från de personer som representerar "föräldrarna", från

partners, grupp och framför allt de egna barnen. Arvet efter föräldrarna är det omedvetna, bortträngda minnena, som tvingar oss att gömma det sanna självet för oss själva. För att sanna självet ska få leva så måste ett barn haft möjlighet att ge uttryck åt sina besvikelser över modern, det vill säga att uppleva även känslor av vrede, raseri och även positiva och negativa känslor utan att det blir avvisat på grund av sina känslor, då stämmer barnets egna upplevelser med det som reflekteras tillbaka.

3.1.3 *Iscensättningar*

Det vi inte SER måste vi iscensätta, det vi inte förstår måste vi iscensätta och det vi inte vill kännas vid måste vi iscensätta, (citrat av Anki Persson SER- Akademin).

Så vad innebär det då?

Jo iscensättning innebär att vi upprepar ett mönster som väcker någon känsla från barndomen som vi känner igen, men trängt undan den på grund av smärta. Det är ett upprepningsmönster som är återkommande för att lära oss att något är fel, när vi "överreagerar" på olika saker och sammanhäng i kontakt med andra människor. En iscensättning kan variera från gång till gång och det kan röra sig om med olika personer, men i grunden så väcker iscensättningar samma känsla som har en anknytning till barndomen.

Det här kan pågå ett livslångt liv utan att vara medveten om, iscensättningar kan brytas, men först måste man bli medveten om att de finns där och existerar, de finns där för att lära oss något om oss själva. Iscensättningar är oftast plågsamma på ett eller annat sätt. Vill man förstå sin egen smärta och upprepningsmönster så måste man våga öppna sina sinnen och innersta väsen för att se vad som händer i ens egna liv, först då kan man hitta trådar som leder till detta mönster och som tids nog kan brytas, tack vare kunskapen. **Människor som ser sin livshistorias fakta i ögonen behöver inte längre fly från den, citat av Alice Miller.**

3.1.4 *Inre barnet*

Citat av författaren Tommy Hellsten från boken Barn av livet,

"Att vara barn innebär att man får tillåtelse att vara svag och hjälplös i trygghet. Det innebär att bli buren och att man själv inte behöver bära sig."

Texten förklarar rätt mycket här, vad det innebär att vara barn och att känna så. Allt det där brister om man som barn haft en otrygg uppväxt. Trygghet betyder att man vilar i armar som är starkare än ens egna, och om man inte fått den möjligheten så tvingas man själv vara starkare än vad man borde vara, och barndomen avbryts. Som barn kan man inte alltid hantera alla känslor och då tvingas man att dölja sina känslor eftersom den styrka som skulle bära ens svaghet saknas i både omgivning och synfält. Naturen har gett oss rätten att vara sårbara, för sårbarhet medför hjälplöshet, och då förväntar man sig att bli buren, dessvärre är inte fallet så alla gånger. Att vara sårbar är både sunt och bra, genom det föds vi till att bli oss själva. Vi människor bär på massa frågor, som exempel: får vi vara vår sorg, vår vrede, vår rädsla, vår glädje, allt det här leder till byggstenar som bildar vår personlighet. Har jag rätt till närhet och respekt, har rätt att bli sedd och hörd, får allt här som rör sig inom mig bli jag?

Det är viktigt att hitta barnet inom sig och börja samarbeta med den, den ser alltid till att det kommer gå bra för oss i livet och i framtiden. Den positiva vreden inom oss är bra att ha, för den visar var ens egen gräns slutar och vad andras börjar. Det här är en viktig aspekt, för när vi börjar sätta gränser så upphör man att bära andras skulder, och följden blir att vi frigör oss och blir egna personer och det är fantastiskt. Barnet inom oss talar alltid sanningen, och om vi på största allvar lyssnar till det så kommer vi bli ödmjuka mot oss själva och börja må bra. Att bearbeta och identifiera olika känslor som har uppstått i tidig ålder innebär att vi kan börja identifiera våra egna behov.

I samband att man börjar lyssna mer till det inre barnet så uppstår en klarhet av vilka värderingar som är mina egna och andras. Tilliten till andra byggs via handlingar inte bara via ord. Orden kan ibland säga ett och annat men tilliten till andra människor växer först när ord och handlingar överensstämmer. Hur är det med självförtroendet, vad är det och hur bygger vi upp den? Hur är tilliten till oss själva? Det gör vi genom att möta oss själva, tillåta oss att känna det vi gör, att tillåta oss att vara öppna och helt ärliga mot oss själva, att våga ta bort fasader och se våra fina sidor och brister. Genom att acceptera allt, bygger vi upp tilliten till oss själva och därmed växer även vårt självförtroende. Allt det här bygger på att vi ska vara ärliga mot oss själva och lita på vårt inre barn, att vara nyfiken och ta reda på var och när saker och ting gick fel under uppväxten, och att våga bearbeta det som vuxen. För sanningen kommer att befria oss och det har bara gott med sig.

Att leva med det inre barnet är att leva ett andligt liv. Byggstenarna är vår grund, alltså tryggheten att bli buren som barn där föräldrarna ser vad vi behöver och vi får lov att finnas precis som vi är.

3.1.5 Anknytningsteori

En del människor har lätt att leva i nära relationer, andra har inte det. Varför blir det på det viset när vi människorna är sociala fenomen och behöver mycket närhet?

Anknytningsmönster kan vara en stor del av förklaringen. Hur vi uppfostrades och lärde oss att relatera med olika människor med vår närmaste omgivning från födseln, präglar vårt sett att se på saker, detta blir ett mönster som vi följer resten av livet, på gott och ont. Om förutsättningarna är bra så funkar detta mönster, men om fallet är destruktivt så är det förödande, om vi inte gör någonting åt det. Våra omsorgspersoner eller de som tar hand om oss är livsviktiga för oss eftersom vi är helt hjälplösa utan dem, för genom erfarenhet lär vi oss att skapa relationer. Mammans primära uppgift är att skapa trygg anknytning genom mycket ögonkontakt, kroppskontakt och verbala kommunikationer med sina barn. Att hon är känslig, lyhörd, kunna tolka sina barns signaler och svara på barnets behov på bästa möjliga sätt.

Föräldrarollen handlar om att ge sitt barn tillgänglighet och engagemang. Forskare har tydligt visat att det måste finnas en rimlig kvantitet då barn och föräldrar finns i varandras närhet, så att barnet kan vända sig till föräldern när den själv behöver och vill, för att få en god kvalitet i anknytningen, dvs en trygg anknytning. Barnet ska våga/hinna anförtro sig åt föräldern och våga/hinna vila i en känsla av närhet, lyhördhet och tillgänglighet.

För en trygg anknytning finns fyra dimensioner som är betydelsefulla från mammans perspektiv: **Lyhördhet, acceptans** (villkorslös kärlek), **tillgänglighet**, (fysisk, känslomässig och mental närvarande) och **samarbetsförmåga**, (acceptera och respektera barnets integritet och önsningar.)

Grundaren av anknytningsteorin Johan Bowlby menar att barnets anknytningsrelation till föräldern (omsorgspersonen) utvecklas och skapas under de första 1-2 åren och att "fönstret" för "anknytningsuppgiften" stängs för barnet vid 2 års ålder, men befästs eller förändras av erfarenheter under hela uppväxten. Ainsworth menar att föräldrarnas känslomässiga band innehåller ett erbjudande om att fungera som barnets anknytningsobjekt med budskapet: **"Dig ska jag aldrig svika, jag ska alltid finnas för dig och ta hand om dig såsom du behöver"**.

Kärnan i allt socialt samspel är att uppfatta och tolka sinnestillstånd och känslor, som förälder i en trygg anknytning ska du hjälpa barnet att stå ut och härbärgera oro och rädslor. Föräldern förmedlar att känslor uppfattas och kan förstås av andra. Barn med trygg anknytning får hjälp att uttrycka sig och kommunicera, att skapa kopplingar/broar mellan sin yttre och verklighet och sin inre upplevelsevärld.

De flesta har tillägnat sig ett anknytningsmönster som tillhör en av dessa kategorier:

1. Trygg anknytning
2. Otrygg-undvikande anknytning
3. Otrygg-ambivalent anknytning
4. Otrygg-desorganiserad anknytning

Trygg

Trygga barn litar på att föräldern (eller de som huvudsakligen tar hand om barnet) finns där och försöker hjälpa barnet i svåra och skrämmande situationer.

Som vuxna har de lätt att komma nära andra människor, men de trivs även bra i eget sällskap. De har lätt att fungera i långvariga relationer.

Otrygg-undvikande

Den här kategorin av människor förväntar sig att bli avvisade och bortstötta när de behöver hjälp. De lär sig tidigt att inte söka närhet och stöd, utan att klara sig själva. De tänker sig fram till svar snarare än känner efter. Som vuxna är de oftast omtyckta och fungerar bra i ytliga relationer. I nära relationer håller de distans – de kan vara svåra att komma inpå livet, de drar sig undan när de upplever krav på närhet.

Otrygg- ambivalent

De här barnen bär erfarenheten att ibland bli omhändertagna och ibland avvisade när de söker hjälp och tröst. De är i stor utsträckning känslolösta och osäkerheten gör att de känner separationsångest och rädsla.

Som vuxna är de oftast kreativa personer som har nära till sina känslor men i nära relationer skrämmer de ibland iväg människor med sin starka önskan om närhet. En del är så rädda att bli övergivna att de istället undviker nära relationer.

Otrygg- desorganiserad

Detta anknytningsmönster utvecklas ofta hos barn som växer upp med fysisk eller psykisk misshandel, eller har föräldrarna med svåra upplevelser från sin barndom och som därför inte kan tolka sitt barns signaler på rätt sätt. De kanske blir arga eller rädda när barnet gråter, så att barnet upplever föräldrarna som skrämmande – ändå behöver barnet knyta an.

4. Metod

Uppsatsen är en litteraturstudie som grundar sig på litteratur knutna till ämnet, samt anteckningar och kompendiematerial från SER-utbildningen.

1. Min egen erfarenhet från mitt liv och från SER utbildningen. Eftersom jag själv har lidet av ångest så kommer jag att använda mig av den i uppsatsen, samt hur den har påverkat mig i livet, mitt psyke, självkänsla och anhöriga.

5. Resultat - Vad är ångest?

Ångest är en kraftig känsla av olust, att inte komma till ro, att något är fel och att man vill krypa ut ur sitt eget skinn. Ångest är en oro kopplat till något som egentligen inte är ett hot just nu, som att man tänker på något som har hänt eller som skulle kunna hända. Stressen är övergående. Ångesten hänger kvar. (Hjärnstark Anders Hansen)

Man kan fråga sig om ångest är sjukligt eller fyller den en funktion?

Rent biologiskt är ångest en känsla av rädsla och obehag som triggas igång av en upplevelse eller en känsla som påminner om något hot även om det inte är det på riktigt. Intensiteten kan variera, den kan komma och gå som vid en panikattack eller ligga och gnaga på en jämn nivå som vid generaliserad ångest.

Ångesten kan väckas igång av fruktansvärda minnen som posttraumatisk stress PTSD, och det finns ett antal olika varianter av ångestdiagnoser som man känner till men i själva verket finns det lika många varianter av ångest som det finns människor.

Men är det farligt att ha ångest?

Den känslan är obehaglig och väldigt stark men den är verken farlig eller ovanlig. Vid kraftig ångest kan det kännas som om hjärtat kommer att stanna, men det gör den inte och de som lider av ångest är inte ensam om den känslan, det är den omedvetna faran.

Vad är Amygdala och hur påverkar den oss?

Amygdala är två mandelformade delar i hjärnan som har en viktig funktion i hjärnans emotionella nätverk och spelar en stor roll vid uppkomsten av såväl negativa som positiva känslor. Spelar en viktig roll vid aggression, ångest, depression, panikångest, posttraumatisk stress syndrom och fobier.

Personer med ångestproblem har en överaktiv och lättaktiverad amygdala som signalerar fara utan att det egentligen finns någon – de ser potentiella katastrofer i varje gatuhörn. Man kan säga att amygdala står hela tiden i startblocken för att aktiveras och ständigt beredd att markera fara och därigenom dra igång kroppens stress system.

Amygdala är så kraftfull att den kan köra över hjärnan, men däremot är den en viktig kompass för oss människor att se till att vi minns hotfulla situationer extra noga. Vi är extra programmerade att minnas och komma ihåg det som har varit obehagligt och farligt för att kunna undvika det i framtiden. Därför är det svårare att hjälpa och bota ångestsjukdomar som panikångest eftersom de är tydligt kopplade till rädslor.

Har man någon gång fått en panikångest i en tunnelbana kommer vår amygdala att minnas det och varje gång man passerar förbi den kommer den att väckas vid liv och dra igång stress systemet. Minnet av obehaget är så starkt att det slår ut minnena av alla gånger man har åkt tunnelbana utan att få en panikattack. Så på sätt och vis är ångestsjukdom ett inlärningsproblem. Hjärnan kan inte lära sig att något är ofarligt men däremot är den tydligt programmerad att den ska minnas det som känns hotfullt. Nästa fråga är om vi någonsin kan bli fria från ångest och oro? Jo, lösningen är att sakta och tålmodigt bygga upp nya minnen. Ångesten är oftast knuten till barndomens uppväxt och upplevelser, så i grunden så måste vi börja rota i varför det började och när det började. Ett barn är beroende av en relation redan från födseln och om relationen till vårdnadsgivaren är hotad kommer inre anpassningsbara varningssignaler om fara närma sig.

Ångest som är baserat på tankemönster sägs uppstå när vi upplever att vår förmåga att klara av ett hot eller fara är liten, gäller även om uppfattningen av verkligheten och speciellt tankar om vad som kan hända i framtiden skapar ångest. Vi måste förstå att tankar, känslor och kroppssensationer måste ses som en helhet. Känslor, kropp och tankar påverkar varannat. Det som börjar tidigt i barnets kroppssensationer, impulser och känslor i kontakt med sin vårdnadsgivare utvecklas senare också till tankar om sig själv och världen. Att lita på sin egen förmåga, att våga be om det man behöver, att lita på att även omgivningen har den förmågan att besvara det vi önskar och även få respons på våra konsekvenser och tankar. Tankar kan befästa ångest, men ångest orsakas i grunden inte av tankar utan av det **Bowlby beskrev som "a sense of danger"**.

Något som dock är märkligt, när vi upplever ångest så gör vi motstånd av verkligheten, men i grunden är det vi känner, det är en igenkännande omedveten förnimmelse som inte är verklig för stunden men tillräcklig stark för att koppla till smärtsamma minnen och erfarenheter som inte längre är verkliga. När ångesten väcks till liv och blir en del av vardagen med konstant påslag skapar den då två starka motsatta riktningar inom oss. Den ena riktningen är att den vill närma sig känslorna och

behoven och den andra försöker hålla dem på avstånd och till och med separeras från dem. Balansen är skör, man orkar inte mer undertrycka sina känslor och fly från dem även om man försöker göra det så är det en omöjlig lösning. Motstånd och försvar mot känslor och ångest växer till problem, psykosomatiska sjukdomar och lidande.

När vi omedvetet förnekar våra känslor vilket vi gör emellanåt för att tillfälligt räddar oss från smärta, hamnar vi i utanförstående känsla, isolering och livlöshet, av tomhet, förvirring och oro, samt en mentalt konfliktfylld inre värld.

Trots det smärtsamma och känsloladdade tillståndet som ångesten skapar har den en viktig och positiv funktion. Vid lagom dos av den i rätt situation så höjer den vår beredskap att vara vaksam. Med andra ord kan den få oss att inse att det är dags att söka hjälp, som exempel den läkande terapeutiska relationen. ***Ångest är en signal om otillfredsställda behov, om en djup inre önskan att inte längre bara härda ut, utan att uppleva livet helt och fullt. Ångest är en livskraft som vill frigöras. (Bertil Gyllensten, Kroppen i Psykoterapi)***

Man kan säga att ångesten är där för att utmana oss för att släppa taget om fantasiernas verklighet och låta oss växa och lära känna oss själva på nytt, det är ett tecken på att frigöra sig från fara och in i den verklighet som är nu, att känna, minnas, sörja och att lämna det som har varit.

Det skulle kunna lyda så här om ångest: den är kopplad till en upplevd känslomässig smärta, som har sin grund i en personlig konflikt, med undantryckta känslor som från början var riktade mot vårdnadsgivaren. Men ångestens förmåga är att återuppta kontakten med sina känslor, tankar och behov, det vill säga att återställa upplevelsen av sig själv som hel och sammanhängande.

5.1 Hur uppstår ångest?

Ångest är en signal om separation från eller förlust av, anknytningspersonen, ett älskat objekt eller förlust av dess kärlek. När barnets hjärna signalerar att det finns en fara så börjar den agera vilket ska få föräldern att reagera med omvårdnadsbeteende. Ångestens fördelar är att den varnar oss om en utifrån kommande fara som ska få oss att handla, men om hotet kommer från vårdnadsgivaren är ångest en signal om en inre upplevd fara. I det här skedet kanske barnet söker beskyddande närhet till föräldern men om inte barnet blir känslomässigt förstått, hållet och lugnat, utan i stället emotionellt övergivet, tvingas det att inte försöka att inte känna det som det känner och att inte behöva det som det behöver, för att behålla det mått av anknytning det ändå kan få. Till slut kommer barnet efter flertal trauma upplevelser att koppla vissa specifika känslor och beteenden, med att riskera att förlora föräldrarnas livsviktiga omvårdande kärlek och att bli skadat. Ett barn börjar ganska tidigt att anpassa sig efter vårdnadsgivaren för att få dess kärlek för att överleva, därför är rädslan stor hos barnet för det den känner och behov som uppstår inom den, vilket resulterar i att den omedvetet kommer att undvika sina egna behov för att undvika smärta och inte förlora vårdnadsgivarens kärlek.

Så när barnet och sedan i vuxen ålder upplever impulser och känslor som ska leda till närhet och behovstillfredsställelse så kommer det istället att väcka skuld, skamkänslor och ångest.

Tor Wennerberg (2010) uttrycker det som att "anknytningsrelationen" bevaras genom att människan hamnar i konflikt med sig själv.

Faktum är att ångest uppstår i relation till andra för oss viktiga personer. Det som är tänkvärt här är att ångest behöver inte ha skapats i en konkret fara i individens liv utan kan ha börjat hos vårdnadsgivarens omedvetna upplevelse av fara i mötet med sitt barns känslor och behov. Anknytningspersonen blir då rädd för det som väcks inombords av att se sitt barns olika känslor och bemöter då sitt barn på ett avvisande, tillbakadragande eller känslomässigt frånvaro, vilket i sin tur väcker ångest i barnet. I det här sammanhanget så skapas det en verklig fara i barnets värld när responsen blir så kall från vårdnadsgivaren.

Så orsaken till ångest är egentligen en separation eller en sönderdelning av något som är menat att vara helt.

Carl Jung talar om oenighet mellan "mig" och "mig själv". Donald Winnicott och Objektrelationsteoretiken om separation av sig självt i ett falskt och ett sant själv. Otto Kernberg menar att ångest beror på en stark inre konflikt mellan en internaliserad förälder och det egna självet. Och Carl Rogers och den humanistiska psykologin tänker sig att ångest uppstår ur en diskrespons mellan upplevelsen av självet och en bild av hur självet borde vara. Enligt Rogers orsakar framväxande känslor, som inte stämmer överens med självbilden, en känsla av splittring och av fara. Om vi till exempel har en inre bild av oss som odugliga men möts av kärlek skapar detta, enligt Rogers ångest. (av Bertil Gyllensten Kroppen Psykoterapi)

Psykoanalysen Sigmund Freud menade att psyket innehåller många olika lager. Han pratade om jaget, detet och överjaget som är de tre instanser som ska ses som en enhet och vara samspelta. Freud benämnde att detet står för källan till våra drifter och jaget tillhör det medvetna medan överjaget tillhör det omedvetna. De här tre komponenterna är viktiga för att vi ska må bra, för att komma i kontakt med vår själ och vårt innersta väsen. Men om någon av dessa tre ovan nämnda hamnar i konflikt med olika delar inom oss så kommer vi må dåligt och när konflikten spårar ur så reagerar vi med ångest. Därav ska man ta ångesten på allvar och söka dess ursprung. **Freud menade att ångest är symtom på och ett försök att lösa en inre konflikt.**

Varje gång vi trycker undan en reflexmässig barndomskänsla genom att inte genomleva den dyker ångesten upp och möter motgång. Det här ett normalt sätt för känslorna att komma upp till ytan, och det intressanta är från vilka erfarenheter har ångesten kommit från allra första början.

Ett barn som vars uppväxt har präglats av att de vuxna inte varit lyhörda för hans behov kan senare i livet bära på en mängd smärtsamma känslor. **Ingalill Roos skriver i boken Energitjuvar: Om barnets ilska inte tagits emot kan den utlösa tvångsmekanismer, och rädsla för aggressionen ska bryta igenom kan i sig orsaka panikångest. Tvången och paniken försvinner när man börjar bearbeta vreden, och därför måste man fråga sig vad som orsakat symtomen. Självkänedom gör att man kan rädda sig från personer som tar ens energi och därigenom må bättre och ha mer att ge vidare.**

Om man önskar att göra framsteg i psykologisk mening eller i andlig mening så är man tvungen att släppa taget om undanträngda inbillningar och upprepningstvång genom att finna sin egen sanning och att man söker inåt och befria sig från gamla plågor som man har burit på. Det är värt att ta reda på. Jagstyrkan utvecklas tillräckligt när man som människa frigör sig från föräldrakomplexen. I boken "Jaget och detet" som Freud beskrev kallar han överjaget för föräldrarjaget eftersom det omfattar föräldrarnas normer, åsikter och värderingar. Överjaget kan jämföras med det förbjudna samvetet som tog sin början av att man har haft föräldrar, äldre syskon eller andra närstående som varit dominant och bestämmande. Om **överjaget** är starkt och strängt så betyder det att man har förenat sig till fullo med föräldrarnas kritiska åsikter om sig själv. Föräldrarnas vilja är oftast starkare i jämförelse med barnets och på grund av att det saknar barnet ett "starkt jag" och till följd av det så blir den också maktlös. Om ett barn får bristfällig bekräftelse blir barnet **jagsvag** och då tar **överjaget** kommandot, det innebär att man lever konstant under en vag och oklar press att alltid göra något, prestera något, har svårt att koppla av och ta det lugnt och känslan att alltid vara perfekt. Kontentan blir att även i vuxen ålder kommer man att vara rädd för bestraffning om man inte lever upp till föräldrarnas ideal. Man kan säga att överjaget har den totala inre kontrollen över en.

Förmodligen skapar allt det här i vuxen ålder en mindrevärdighetskänsla och upprättelse efter att ha tryckts ner av föräldrarjagets inre normer och krav. Men ett barn som får lov att vara sig själv och blivit bekräftat och accepterat för sin egen personlighet får ett bejakande och tillåtande överjag.

För att få ett stabilare *jag* måste man ha fått uppleva starkare och äkta känslor, vilket i sin tur leder i vuxen ålder att man har en fin bild av sig själv, älskar sig själv och kan njuta av livets goda ting. Man har blivit sedd med kärleksfulla ögon och självbilden stämmer överens med ens rätta jag.

5.2 Hur frigör man sig från ångest?

En viss mån av ångest är normalt och bra att ha, det är en skyddsmekanism i våra kroppar som varnar oss om en fara är på väg, men när ångesten blir ett påslag i det vardagliga livet så signalerar den att något inombords är på tok. Dels tär den enormt på vår kropp och inre organen, vilket leder till ohälsa. Men hur frigör vi oss från den "negativa ångesten" och vad måste vi göra åt saken?

Vårt jobb är att fördjupa oss i vår egen historia och djupdyka i våra lagrade celler ända tills de blir hörda och förstådda. För en del av kroppens jobb är att den berättar för oss hela tiden om den historia som finns lagrad i våra celler. Det innebär att vi måste jobba på alla tre nivåerna, kroppsförnimmelserna, känslornas och tänkandets, om vi inte gör det så kommer symtomen tillbaka. Ett citat från Alice Miller är "**Bli botad genom att upptäcka det förflutna**"

För att terapin ska kunna hjälpa är vi tvungna att öppnas oss för det som har varit och förbli åtkomliga livet igenom för det. Känslor som dyker upp idag, imorgon och i övermorgon ska vi ta emot och kartlägg dem med nyfikenhet. Det är den enda vägen till varaktig bot, även om dess historia är betungande, jobbig och ångestframkallande. Det leder oss inget framåt om vi förnekar, förminskar, förskönar eller förvränger verkligheten, på det viset kommer vi aldrig att åstadkomma ett välmående i verken psyket eller hitta positiva lösningar på det hela.

För att läkningsprocessen ska komma igång måste vi uppmuntras och lära oss att upptäcka vår egen specifika historia, ta del av hela skalan av känslor och ge upp alla illusioner och självbedrägeri.

För vad det handlar om är, att vårt liv blir ganska meningslöst om vi inte får lov att känna det vi gör och berätta vad som plågar oss, man har tydligt sett att känslolivet har ett samband med sjukdomar. Vi kan inte påverka eller ändra på vårt förflutna, vi kan inte göra skador ogjorda som vållades i vår barndom, men det vi kan göra när vi blir vuxna är att "reparera" oss, få tillbaka vår förlorade heder. Det innebär att vi bestämmer oss för att ta reda på och närma oss den kunskap som vi äger från vårt förflutna som finns lagrat i vår kropp och ta fram det i vårt medvetande.

För att lämna barndomens osynliga men ändå grymma fångelse så är den enda vägen genom att se sin verklighet även om den är obekvämt så är det den rätta vägen, att övergå från att vara det förflutnas omedvetna offer till att bli ansvariga människor som känner sin historia och lever med den. Många människor gör tyvärr tvärtom, de väljer att inte veta något om sin historia men i verkligheten så vet de inte heller att historien styr över dem, för att de har valt att leva kvar i barndomens olösta och bortträngda situation. Dessa människor är inte ens medvetna om att de fruktar och undviker faror som en gång var verkliga faror men som för längesedan slutade att vara det.

För att vi ska bli fria från gamla bojor som håller kvar oss i det förflutna måste få lov att lära känna oss på nytt när vi blir vuxna. Med andra ord finns alla möjligheter att vara nyfiken på vad man själv tycker och tänker om saker och ting, göra egna val utan att känna att anpassningarna ska vara efter föräldrarnas behov. Det var då, nu är det tid att våga utforska sitt eget sinne för ett välmående liv. I praktiken handlar det om utforska det lilla barnet inom sig är från grunden.

En vacker skildring från boken *Krama din skugga* av Ford Debbie:

Föreställa dig att du är ett slott med tusentals rum. Tänk dig att alla rummen är precis som de ska vara i alldeles perfekt skick och varje rum innehåller en speciell gåva. Varje rum representerar en sida av dig själv och är en viktig del av hela det felfria slottet.

Som barn är du nyfiken och utforskar varenda rum av ditt slott utan att skämmas eller döma något. Modigt och nyfiket letar du i alla rum efter alla skatter och hemligheter i dem. Med kärlek tog du emot vartenda rum oavsett om det var en klädskåp, sovrum, badrum eller en källare.

Tänk dig att ditt slott var perfekt, fullt med ljus, kärlek och överraskningar, alla rum var unika. Så plötsligt en dag kommer någon till ditt slott och talar om för dig att ett av dina rum inte är tillräckligt fint och att det inte hör hemma i ditt fina slott. För att behålla sitt fulländande slott så tvingas du att stänga och låsa dörren till det rummet. Eftersom vi har ett stort behov av att känna oss älskade så accepterar vi det vi blir tillsagda att göra, och anpassar oss genom att stänga av det rummet som inte var så populärt i andras ögon. Efter hand som tiden går, kommer det fler och fler människor till ditt slott, alla uttryckte sina åsikter om rummen, vilka de tyckte om och vilka de inte tyckte om och så småningom låstes ett rum efter vartannat. De underbara rummen stängdes och mörklades och en ond cirkel var igång. Tids nog så börjar man stänga av fler och fler dörrar på grund av någon rädsla eller att man tycker rummen var för fina.

Man stängde dörrar efter hand för att de var för kommersiella, eller att andra slott inte såg ut som ens egna slott eller på grund av att religiösa auktoriteter rådde en att hålla sig borta från vissa rum. Man stängde av alla dörrar som inte passade samhällets normer och egna ideal. Den tiden när ditt slott var obegränsat och framtiden spännande och ljus, var nu förbi, man ser inte längre alla sina rum på slottet med samma kärlek och beundran, rum som man en gång var stolt över önskade man att de skulle försvinna. Hur man än bar sig åt för att undvika de oönskade rummen så gick det inte, eftersom de var en del av slottets konstruktion. Men i samband med alla avstängningar med tiden så glömde man av att de rummen ens hade existerat. Allt hamnar i det omedvetna och man förstår inte riktigt vad som händer, det blev bara en vana, eftersom alla gav dig olika budskap av hur ett ståtligt slott skulle se ut, blev det mycket enklare att lyssna till dem, än att lita på sin inre röst, den röst som älskade hela slottet. Tryggheten växte sig större av att stänga av rum efter rum, till slut bor man bara i några enstaka små rum. Man har lärt sig att stänga ut livet och hittat en tillvaro som man trivs med fast man har krympt från att vara ett stort slott till något väldigt lite och till om med glömt att man var ett stort slott från allra första början. ***Vi började tro att vi bara är ett litet hus med fyra rum i behov av reparation.*** Tänk dig nu ditt slott som en plats som rymmer allt du är, det goda, det onda och alla aspekter som finns på jorden finns inom dig. ***Ett av dina rum är kärlek, ett är mod, ett är elegant, och ett annat är älskvärdhet. Det finns oändligt många rum, kreativitet, kvinnlighet, ärlighet, manlighet, hälsa, självsäkerhet, sexighet, kraft, blyghet, hat, girighet, kyla, lättja, högmod, sjuklighet, ondska allt det här i dina rum på slottet. (Ford Debbie)***

Man måste förstå att varje rum är en viktig del av byggnadens konstruktion på slottet, motsatsen finns någonstans i varje rum på slottet, det vill säga alla delar av oss själva, i alla olika former och nyanser. När vi upptäcker att vi inte mår bra och tillfredsställda med oss själva blir motivationen att börja söka i våra förlorade rum på slottet. Bästa sättet att hitta nyckeln till vår unika karaktär är genom att börja öppna i alla rummen på slottet och se vad vi har förträngt under livets gång. Den här beskrivning som Debbie Ford gör i *Krama din skugga* är en perfekt beskrivning för att hjälpa oss att förstå vidden av vem vi är i grund och botten.

Alla besitter denna heliga plats, och det är möjligt att uppnå den, bara man är beredd och villig att se helheten av den. Oftast är man rädd för att börja öppna upp de stängda dörrarna för man vet inte vad som gömmer sig bakom dem och i många fall så förblir dörrarna låsta istället för att ge sig ut på ett spännande underbart äventyr för att hitta vårt jag.

För att ändra riktning på sitt liv måste man bryta den onda cirkeln genom att gå in i slottet och sakta öppna varenda dörr.

Citerar Ford Debbie, Krama din skugga: Du måste utforska ditt inre universum och ta tillbaka allt du har tagit avstånd ifrån. Bara i din närvaro av ditt hela jag, kan du uppskatta din storhet och njuta av helheten och det unika i ditt liv.

Det ligger en gåva i var och en av alla våra sidor, det får man inte glömma, men för att uppskatta gåvan måste man först avslöja, erkänna och ta till sig de sidorna.

Det är så vi växer och kan bli fria från det förflutna, genom att se allt som ryms i vårt inre universum och acceptera det, för det är en del av oss. Det vi inte kunde påverka när vi var små barn kan vi

förändra nu, som vuxna. Frihet är att kunna välja och den möjligheten finns i varje ögonblick, gör de valen som får dig att må bra, var inte fångad i en fälla genom att leva ditt liv med sidor av dig som du inte gillar, var precis allt som du känner. Kväv inte din egen frihet genom att inte genomleva det du känner och upplever, om du inte kan vara lat kan du inte vara fri, om du inte kan vara arg när det händer något upprörande, kan du inte vara fri. Våga ställa frågor till dig själv om du irriterar dig på en grupp människor vad för sorts likheter du har med dem? Vi projicerar både negativa och positiva drag på andra människor. Vi inspireras av människor med geniala, kreativa drag samt med styrka och framgång. Om du inspireras och vill vara som någon, tyder det på att du har samma förmåga eller sidor som den personen du beundrar så högt. Alla förtjänar att få det de verkligen vill ha och önskar, skillnaden mellan dig och de du ser upp till är att de har visat upp sidor av dem egenskaper du beundrar och förverkligat sina drömmar. Vi måste inse att vi behöver alla bli våra egna hjältar. Vi blir mindre intresserade av vad andra gör när vi själva börjar uppfylla våra egna drömmar och mål. För att lyckas med det måste vi återuppta de delar av oss som får kraft från någon annan, med andra ord de delar av oss som vi har gett bort.

För att alla våra rum ska få lysa klart igen, krävs det speciella åtgärder för varje rum, en del rum vill bli älskade och accepterade, en del behöver renoveras andra behöver bara uppmärksamhet. Vad som än krävs för varje rum ska må väl igen kan vi åstadkomma.

För att vårt magnifika jag ska få existera och få respekt, så är det nödvändigt att tillåta alla delar av en själv att få vara med, det är då livet levs fullt ut. Börja ta bort falska föreställningar om dig själv, våga utvidga en inre medvetenhet så att det börja växa en klarhet som hjälper dig att släppa det falska jaget. För att bota denna smärtsamma ångest så är vägen ur den att kartlägga sitt liv och förstå varför det har blivit som det har blivit, dels att bli vän med historien och börjar sikta framåt och börja påverka den man kan påverka.

Hur påverkas vi av fysisk träning när man lider av ångest?

En annan effektiv faktor som det har forskats på är att träna bort sin ångest. Vid stark ångest så ökar pulsen och blodtrycket, då gör sig kroppen beredd på strid eller flykt eller att något obehagligt ska hända. Det ungefär samma sak som när man är ute på en löprunda att pulsen och blodtrycket ökar men då följs man inte av ett hot eller obehag. Det som egentligen händer är att kroppen känner sig lugn efter löpturen och istället blir hjärnan belönad med endorfiner och dopamin. Träning lär alltså hjärnan att ökad puls inte betyder ångest och panik utan tvärtom följs av något positivt.

Framför allt har man sett med stor fördel att intensiv träning som jogga/springa kan få bukt på ångest och oro. Vill man bli fri från ångest så måste man se till att förstå att allt hör ihop.

Måste man äta medicin mot ångest?

Ibland kan det vara nödvändigt att ta till medicin och det behöver inte betyda att du är svag eller osjälvständig eller knäpp eller tokig. Att du äter medicin betyder inte att du är ett hopplöst fall eller att du inte är i stånd att klara dig på egen hand. Och det betyder inte att du kommer att behöva ta medicin resten av livet. Ångest går att behandla och bota.

Men det kan var ett nödvändigt åtagande för att komma upp på fötter och för att orka ta tag i sitt liv, men samarbetet handlar om i slutändan att jobba med sig själv i sin helhet det vill säga kropp, känsla, behov, intellekt och själ.

Kan bra kost lindra ångesten?

Vill du hålla dig till en sund och näringsrik kost som även hjälper dig att känna dig mindre ångestfylld och irriterad så spelar kosten faktiskt en stor roll för läkningens skull. Man behöver då genast minimera mängden koffein, alkohol och sötsaker i kosten, allt som har med kakor, godis, choklad och andra söta produkter bör undvikas om man vill slippa ångest och panikattacker. Fokus ska vara mer

på frukt och färska grönsaker, komplettera kosten med kruskakli, fullkornsbröd och fullkornsmusli. Födoämnen som innehåller mycket "långa" kolhydrater och stärkelse har däremot en lugnande inverkan: bröd, pasta, potatis och ris. Minimera mängden fettrika produkter och ät gärna mer fisk, kyckling och drick rikligt med vatten för det rensar systemet och befrämjar rent allmänt en god hälsa. Att undvika stress är absolut det viktigast att tänka på när man lider av ångest.

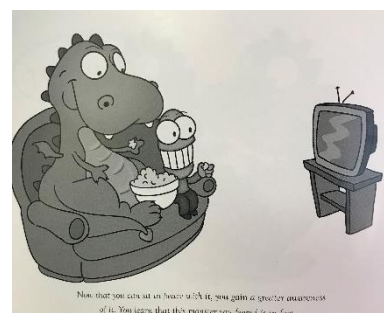
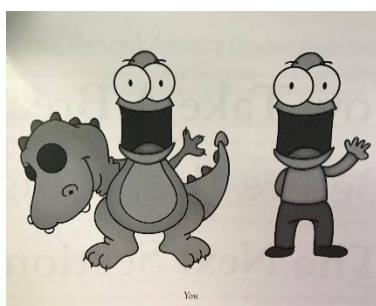
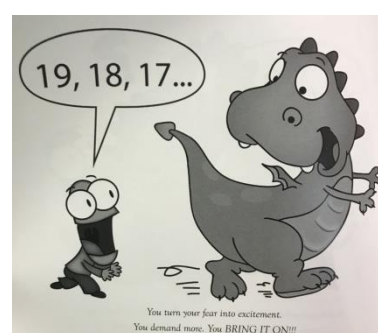
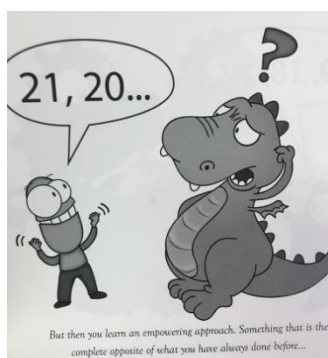
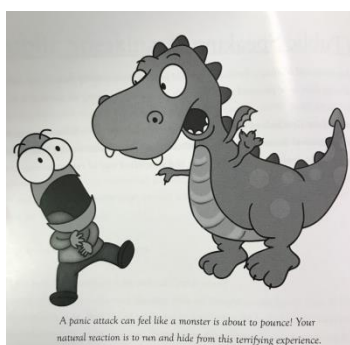
Meditation och avslappning lindrar ångest

Det gäller att lära sig att hushålla med sin energi, sätta gränser och säga nej till saker och ting, dels att lära sig att organisera upp sin dag och prioritera det som är viktigt. Bland det nödvändigaste man måste ta hänsyn till är att lära sig att ta en ordentlig paus under dagen eller mikro pauser under dagen, bland annat meditation och djupandning. Eftersom kroppen är väldigt spänd och stressad när man lider av ångest så är det väldigt viktigt att lära kroppen att slappna av för att den ska återhämtas och läka.

En bra övning, finns i boken *Dare* från Barry McDonagh:

Barry McDonagh beskriver hur man ska närma sig en ångestattack och utmana den istället för att fly från den. Man ska våga närma sig den, det innebär att man genomlever den extremt obehagliga känslan genom att man räknar ner från 21 till 1 och utmana den otäcka känslan genom att i tankarna framkalla den ännu starkare samtidigt som du räknar ner från 21 till 1 och under nedräkningen så säga det högt eller inom dig: *hej ångesten, du har 21 sekunder på dig att få mig att bli knäpp, tokig eller vad det nu kan vara. När du kommer ner till 15 så säger du högt eller inom dig: jag varnar dig, du har bara 15 sekunder kvar osv fram till 1.*

När man utsätter sig för den här övningen tar du själv kontrollen över ångesten och inte den i dig. Det är en väldigt bra övning att prova sig fram med, man känner verkligen hur ångesten avtar. Efter den här övningen är det alltid bra att avsluta med en meditation för att kroppen och systemet får ytterligare lugna ner sig.



Bilderna med draken illustrerar: En ångestattack kan kännas som ett monster som kommer att slå till dig. Din naturliga reaktion är att springa och gömma sig från denna skrämmande upplevelse. Men du lär dig en strategi att ta kontroll över den. Något som är fullständiga motsatsen till det du alltid har gjort tidigare. Du vänder din rädsla till något spännande. Du räknar ner från 21 till 1 och försöker utmana rädslan till att expandera ännu mer. Du tar kontrollen över den nu, utmana den till att nå sin topp. Plötsligt är det här monstret inget du behöver slåss mot längre. Den blir din beskyddare och din vän. Nu kan du sitta i lugn och ro med den, du får större medvetenhet om den. Du lär dig att detta monster du fruktade faktiskt är DU.

5.3 Hur kan man använda sig av att läka ångest genom SER-terapi?

SER-terapi kan hjälpa folk som lider av ångest, all terapi är bra, men SER-terapins fördelar är alla de fantastiska verktygen som hjälper en att djupdyka i oss själva för att nå vårt inre, att möta grundorsaken och att få bättre kontakt med kroppens behov och känslor. Det är så vi finner sanningen om vårt sätt att vara på, vad som döljer sig bakom och varifrån de olika beteende kommer ifrån. Bara att få lära sig att stanna upp i smärtan när man blir ledsen och att få genomleva den utan att någon avbryter en, är en fantastisk metod. Det är helt ok att bli arg, om det är det som krävs för stunden, utan att döma och anklaga. Här lär man sig att förstå varför saker händer och hur man ska möta dem, den vetskapen är oersättlig. Alla delar av oss finns där för att genomlevas och inte strypas, så som många människor gör. Allt vi upplever är en del av oss.

De olika regressionsmetoderna hjälper en att möta och komma åt grundorsaker till våra reaktioner och sjukdomar som man inte är medveten om. Symbolerna som dyker upp under regression hjälper dig att koppla ihop ditt nuvarande liv för att hitta den röda tråden, det inre bildspråket får tala för sig själv. Den mjuka och kraftfulla andningsterapi Energi Flow Breathing hjälper till med att frigöra stagnerad och blockerad energi i kroppen som är kopplad till cellminnen, här är andningen central och kombinerad med samtal. Här har man möjlighet att bearbeta det som har dykt upp under andningsterapi.

SER-terapi jobbar med alla våra delar, man utgår från att människan är kropp, känsla, behov, intellekt och själ, därför är denna form av terapi oerhört framgångsrik. Man stannar inte bara i hjärnan utan man jobbar även med både själen och hjärtat. När man lider av ångest så det lätt att man fastnar bara i hjärna, allt kretsar runt den, man stänger av andra delar av kroppen för att hjärnan har övertaget om all tjatter. Därför är teknikerna som SER-terapi väldigt givande när man har ångestproblem, för man öppnar upp andra delar av kroppen som också får tala, det gör att man kommer åt mer värdefull information om sig själv ens liv. Och när det börjar lossna och man får veta vad grundorsakerna är, kommer tids nog healingen och förståelsen över sin ångest. Lita på processen.

6. Slutdiskussion

Allt blir så himla klart och tydligt, hur ångest har uppstått i ens egna liv. Det är en befrielse att veta att det finns hjälp att få och man kan bli botad. Hur skönt låter inte det. När man lider av ångest är det svårt att se att det finns en utväg. När det är som mörkast ser man inga möjligheter utan känslan är snarare som en tickande bomb. Att lyfta fram hur mycket vår barndom påverkar oss kan inte med ord beskrivas. Jag hört många människor i olika sammanhang på sociala medier uttala sig om att vår barndom inte påverkar oss. Men den kunskapen som jag har fått ta del av säger jag bara ack så fel de har. Det var där vår grund lades. Man kan inte förneka att vår barndom inte hänger ihop med resten av våra liv.

Som ett tydligt exempel för mig var iscensättningar som jag fick lär mig på SER-terapi utbildningen, det var så klockrent för mig. Under livets gång hade jag känt att ett mönster som jagade mig då och då, jag kunde inte sätta ord för det, jag kunde inte liksom beskriva det, men innerst inne hade jag gjort en koppling fast den var namnlös, men på utbildningen fick jag den förklaringen jag behövde för att jag skulle förstå att universum jobbar med oss.

Det viktiga är att bli medveten att universum utsätter oss för olika prövningar i livet. När vi inte har den kunskapen om det så fortsätter vi i samma bana och förbannar livet över att den utsätter oss för olika motgångar. Men det är så vi lär oss att bryta våra dåliga mönster för att vi ska utvecklas framåt.

Att bara förstå vidden av hur mycket våra föräldrar spelar en viktig roll i våra liv och att våra första levnadsår betyder oerhört mycket för vår grund. Att bli sedd och bekräftad, att få villkorslös genuint kärlek. Att få lov att finnas med alla känslor som vi människor har och att de bekräftas på rätt sätt.

Min ångest grundar sig i att jag inte fick vara den jag var i grunden, jag har fått anpassa mig för att få bekräftelse och oavsett hur mycket jag än ansträngde mig så var det inte tillräckligt nog. Mycket i min uppfostran handlade om att man skulle se upp till och respektera föräldrarna, och jag har en känsla av att, barn inte hade mycket att komma med, lite som om: ” barn kan inte eller förstår inte”. Jag skulle alltid respektera de som var äldre, alltid visa hänsyn till andra men aldrig till mig själv. Och jag minns speciellt som barn, när jag var rädd så fick jag inte den trösten från min mamma, eftersom hon själv var väldigt rädd som person, så kunde hon inte bemöta mina rädslor för det skrämde henne. Jag kan idag förstå att det har satt sina spår i mig. Ångest är baserat på en inre fara. Varje barn har rätt till att bli sett, förstått, taget på allvar och respekterat.

Jag anser att det är livsviktigt och nödvändigt att sprida den här informationen om hur viktigt det är att kartlägga sin historia, för att förstå att den i grund och botten bestämmer över oss. Att bara bli medveten är ett gott tecken till en förbättring.

Alla försöker göra så bra de kan efter deras egna förutsättningar. Att söka hjälp via terapi är inte för att anklaga sina anknytningsrelationer utan snarare att, se att vi kan läka, förlåta och förstå varför det har blivit som det har blivit. För när vi får veta det så kommer förändringen, och när man har fått en försmak av den så vill man fördjupa sig vidare. Att lära kännas sig själv eller att hitta tillbaka till ursprunget är en befrielse och lycka. Det är värt alla tårar, smärtor och ilska. Jag älskar boken ***Krama din skugga av Debbie Ford***. Hennes fantastiska beskrivning av att vi ska se oss själva som ett stort och vackert slott med många rum, förklarar på enkelt men påtagligt sätt hur vi från början var, för att sedan under uppväxtens gång på grund av våra föräldrars, samhällets ideal och normer valde att låsa igen rum efter rum som inte fick finnas av olika anledningar.

Vikten av hur värdefulla små barn är, de små livet, att de bli sedda, älskade och bekräftade och att ***de får ta plats***. Det känns som att i dagens samhälle prioriterar människor mer sin karriär och sin egen tid framför barnens tid. Användandet av mobiltelefoner och uppdateringar på sociala media är viktigare än familjen ***man själv har valt och skapat***. Det är tragiskt... Där måste en förändring ske på allvar, för så som utvecklingen ser ut leder den inte mot något positivt.

Med den kunskapen jag har i bagaget idag, skulle jag vilje förmedla för hela världen hur viktigt det är att vi får vara 100% JAG, men vi tvingas in i ett spår av att vara anpassningsbara så det passar bara en viss grupp av människor som har skapat detta jagandet av hur en människa får vara och inte. Tänk dig ett liv, där hela DU får vara precis som du vill och leva ditt liv fullt ut utan värderingar av vad som krävs av samhället och dess normer. Låter inte det fantastiskt!!! Vilken lycka!!!

Slutligen vill jag även nämna att människor som lider av ångest är ofta rädda för tanken att tappa kontrollen och bli galna eller göra något helt galet. Den tanken är oftast så förlamande, stressande och den påverkar hela kroppen. Oftast etsar sig tanken fast i huvudet och maler på. En metod som har varit mig till stor hjälp är från Panic Away – Barry Mcdonagh som jag har skrivet om i *Resultatet*. Den tekniken fick mig att ta kontrollen och få bukt med ångesten ihop med all annan kunskap från SER-utbildningen som jag har nämnt i mitt arbete. Vi som har ångest blir kanske inte helt av med den, kroppsörnimmelserna kommer att göra sig påminda lite då och då, men det bästa är att man inte låter det påverka en längre och det tar inte över ens liv längre. För man vet att det är okej och att det inte är farligt. Vi kanske har en större förmåga för känslighet, därför är det viktigt att vårda sig själv hela tiden för att må bra, genom att hitta stunder för meditation eller yoga och att förstå att kosten och träningen är värdefulla. **Men sist och inte minst värdet av att ha förenat sig med sin historia och dess förflutna och bejaka sig själv steg för steg och säga JA till den man är.**

Som en avslutning citerar jag Debbie Ford – Krama din skugga: *Om du betraktar dig själv som en liten stuga, måste du skapa det inre utrymmet som krävs för att rymma ett helt slott. Vill du verkligen ha inre frid? Om du vill kan du få det.....KAPITULERA. Sluta slåss, sluta försvara, sluta lossas, sluta ljuga för dig själv. Erkänn dina försvarslinjer, dina murar, buren som omger dig, sträva inte för att vara fullkomlig, eftersom det är en önskan om att vara perfekt som gör oss till att vi bygger upp dessa murar. Sträva efter att vara HEL och att ljuset och mörkret ska leva sida vid sida. Liksom alla föremål har en ljus och en mörk sida, har alla individer det. Eftersom att vara människa innebär att vara allt!*

Förena dig med lugnet, Lugnet är din styrka/ Violetta Popovska

Källförteckningar

Litteratur:

Det självutplånande barnet – Alice Miller

Kroppen i psykoterapi – Bertil Gyllensten

Energitjuvar – Ingalill Roos

Krama din skugga – Debbie Ford

Hjärnstark – Anders Hansen

Befriad från ångest: så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv – Lucina Bassett

Panic away – Barry Mcdonagh

Hemligheten - Dan Josefsson & Egil Linge

Kompendiematerial från SER-utbildningen

Internet:

Ser-terapiens hemsida www.serterapi.se



Violetta Popovska 190122