

Kroppens påverkan av förträngda känslor

ORSAK OCH VERKAN



Av Gabriella Olofsson

SERvt12

Helsingborg 2012



Sammanfattning

Jag har undersökt hur kroppen blir påverkad av förträngda känslor. Dess verkan på kroppen och vad kan vi göra för att nå en förbättring. Är det överhuvudtaget möjligt? Kan man bli fysiskt dåligt av undanträngda känslor? Vad kan man göra för att bli av med våra gamla kroppsliga begränsningar? Vad hjälper?

När ett problem uppstår eller vi går igenom en svår upplevelse i vårt liv tenderar vi att undvika de obehagliga känslorna som situationen medför. Vi förtränger det smärtsamma och skapar olika skydd, försvar mot smärtan och då kan olika spänningar uppstå i kroppen. Dessa blockerar energi-, blod-, och lymfflödet som i sin tur påverkar nervsystemet, hormonsystemet, immunförsvaret etc. Vi mår både fysiskt och psykiskt dåligt (serterapi.se). Den mänskliga organismen är en samlad energi. Det finns en konstant energimängd inom oss, som ombildas men förstörs inte. Om den försvinner från en plats dyker den upp på en annan. Energi kan bindas fast i psykets omedvetna del och kan kanske bara frigöras med terapi.

Innehållsförteckning

1 Inledning

2 Frågeställning

3 Bakgrund

3.1 Psykosomatik, vad är det?

3.2 Hur blir vi bemötta i samhället när vi insjuknar psykiskt?

3.3 Vad är det som händer i kroppen och i hjärnan? Reaktionen på förträngda känslor.

3.4 Vad händer i samspelet mellan kroppen och psyket vid förträngda känslor och stress?

3.5 Känslornas kraft på kroppen

3.6 Hur börjar det? Barndomens påverkan.

3.7 Följden av detta.

4. Metod

5. Resultat

5.1 Kroppens reaktion.

5.2 Resultat på kroppens rörelseorgan, musklerna, andningen.

5.3 Resultatet av förnekelsen av egna behov.

5.4 Hur påverkas kroppen av stress.

5.5 Kroppens fysiologiska reaktioner som resultat av psykets påverkan.

5.6 Resultat av barndomens påverkan.

5.7 En utväg att lösa bunden energi.

5.8 Olika metoder i terapin för att uppnå hjälp och en förlösning.

5.9 SER-terapi, vad är det?

5.10.a Psykosyntes

5.11 Anknytningen

5.12. Visualisering, inre bilder

5.13 Regression

5.14 Samtal

5.15 Meditation

5.16 Bildterapi, Gestaltterapi

5.17 Mindfulness

5.18 Energiflödes andning EFB (andningsterapi)

5.19 Vad kan vi göra? SER terapin som hjälp för att bli hel igen.

6. Diskussion

Bilaga 1

7. Käll- och litteraturförteckning

1. Inledning

Jag har gjort min resa. Ni undrar nog vad då för resa?

En livsresa från att ha varit begränsad av smärta och kroppslig "handikapp" till att omvandlas till någon fungerande, medveten och närvarande individ. Det skedde en omvandling från larv till en fjäril.

Jag har valt att skriva om hur kroppen påverkas av förträngda känslor av personliga orsaker, för jag själv har fått uppleva detta och konsekvenserna av att bli begränsad av smärta.

1997 blev jag utbränd, hade kronisk muskel smärtsyndrom, fibromyalgi, ojämn hjärtrytm så jag blev mer eller mindre "invalidiserad" i kroppen.

Från att ha varit en aktiv, sportälskande, kreativ, arbetande trebarnsmamma förvandlades jag till något som jag upplevde som en "koll", för när det var som värst klarade jag inte av att ta hand om mig själv fysiskt. Jag blev väldigt begränsad i min kropp och rörelseförmåga.

Så gick åren, men jag gav mig inte, envis som jag är.

Jag började lyssna på mig själv och på min kropp mer och mer. Så kom omvandlingen. Pappa stadiet gick jag genom när jag gav mig i kapp med att utbilda mig på nytt. Skrämmande tanke, jag som var sjukpensionerad en förra detta, förbrukad människa i 47 års ålder, gav jag mig in i något som förändrat mitt liv. Den resan vill jag gärna dela mig med av till alla som vill veta. Resan har jag gjort med hjälp av Ser-terapiens metoder. Den gav mig ett bättre, mer medveten tillvaro, en friskare kropp och samtidigt har jag fått en utbildning som gör att jag kan börja jobba igen och hjälpa andra genom egna erfarenheter till insikt för att kunna förbättra sin egen tillvaro.

Syftet med min uppsats är att undersöka sambandet mellan förträngda känslor och kroppens påverkan. Påvisa vad som händer i kroppen och hjärnan när vi väljer bort att lyssna på vårt innersta. Visa att man faktiskt kan påverka sitt liv genom medvetenhet och genom att man tar itu med sina gamla begränsningar, sina gamla tankevanor. Genom att man lär om att välja sig själv, sina behov före annat och andra, genom medvetna val. För valet vi gör blir resultatet till våra liv. Var och en av oss har ansvaret för det liv vi lever.

Att nå till medvetenhet är inte någon enkel resa man gör, vägen är kantad av svårigheter. Men mödan är värd när väl omvandlingen sker och en enkel mask kan utvecklas till en vacker, färggrann fjäril. En fjäril, vars vingar bär och tar dig mot högre höjder, mot skyn, mot en framtid i harmoni.

Vill du bli fri från dina kroppsliga begränsningar, ditt handikapp? Vill du leva ett fullvärdigt liv? – så läs mitt arbete!

2. Frågeställning

Hur påverkas kroppen av förträngda psykiska och emotionella känslor? Vad händer i kroppen? Vad händer i psyket, vad är kopplingen mellan kropp och själ, mellan fysisk sjukdom och psyket? Vad händer med oss som barn när vi förnekar oss själva, som inte blir "sedda", bekräftade, speglade? Vad är lösningen? Kan man bli bra, till och med frisk på nytt i vuxenålder? Vad behövs till att uppnå detta? Är SER terapi en hjälp på vägen?

3. Bakgrund

3.1 Psykosomatik, vad är det?

Psyke och Soma är grekiskans ord för Själ och Kropp. Psykosomatik innebär en kropp-själlsjukdom, en sjukdom där emotionella faktorer orsakar fysiska symtom.

För att en psykosomatisk sjukdom skall uppstå krävs:

- en upplevelse av hot eller hopplöshet, orsakad av en yttre belastning eller en inre psykisk problematik
- kroppsliga reaktioner som spända muskler, hjärtklappning eller förhöjt blodtryck
- en speciell känslighet i det organ som reagerar med den psykiska påfrestningen

Det är framförallt två typer av psykiska känslolägen som kan leda till psykosomatiska sjukdomar. Den första är aggressivitet och frustration och den andra är hopplöshet och hjälplöshet. En funktion i människokroppen som alltid medverkar vid psykosomatiska sjukdomar är det hormonella systemet. Vid psykisk stress utsöndras stresshormoner som cortisol och noradrenalin, som i sin tur påverkar andra organ i kroppen.

3.2 Hur blir vi bemötta i samhället när vi insjuknar psykiskt?

Tyvärr upplever många människor att när de blir sjuka och någon fysisk åkomma inte kan styrkas med hjälp av modern sjukvård, så blir de undanskuffade, ingen som tror på dem. Ingen som vill befatta sig med deras problem. Om man gör det, så blir det ofta antidepressiva medel som ordineras utan någon annan tillsatt hjälp eller uppföljning. Ingen som tar hänsyn till hela människan, dess inre och dess psyke. I dagens sjukvård, som är absolut nödvändig i ett tidigt skede, ses bara den fysiska åkomman som något sjukt och onormalt. Ingen befattar sig med individens inre, det finns ingen tid till det. Många gånger skulle det kanske hjälpa att ställa frågan, hur har du det? Att lyssna in människor om deras själsliga mående eller psykiska påfrestningar skulle många gånger kunna ge en bättre information om deras hälsa. Inte bara det, jag tror att det skulle innebära och möjliggöra att många fler skulle kunna återgå till sina vanliga liv och jobb om det var mer av mänskliga bemötanden, mer empati och kanske mer tid till att bry sig om dem som söker sig till och vill ha hjälp av vår sjukvård. Definitivt skulle de bli friskare snabbare. Både jag själv och mina intervjuade medmänniskor har fått uppleva denna brist på närvaro och helhetssyn i sina kontakter med sjukvården.

”Ingen av de traditionella vetenskaperna försöker förstå sig på hela människan och vad som driver henne. All forskning fokuseras på vår yttre fysiska universum, medan den tänkande, kännande, andliga människans inre universum har förblivit outforskat.” (Engineer, 2009: 25)

3.3 Vad är det som händer i kroppen och i hjärnan? Reaktionen på förträngda känslor.

När ett problem uppstår eller vi går igenom en svår upplevelse tenderar vi att undvika de obehagliga känslorna som situationen medför. Vi förtränger det smärtsamma och skapar olika skydd, försvar mot smärtan och då kan olika spänningar uppstå i kroppen. Dessa blockerar energi-, blod-, och lymfflödet som i sin tur påverkar nervsystemet, hormonsystemet, immunförsvaret etc. Vi mår både fysiskt och psykiskt dåligt. Våra försvarsmekanismer ser till att vi inte upptäcker det obehagliga förrän vi är mogna att ta emot det. Vi bär alla på vår personliga historia i våra kroppar. Alltså vi blir påverkade i vår fysiska kropp av upplevelser vi går genom, av val vi gör, även om de ofta inte är medvetna val. Men i det omedvetna känner man ofta orsaken till symtomen (www.serterapi.se)

”Alla delar i kroppen står i förbindelse med varandra och påverkas av varandra fysiskt, kemiskt och energetiskt” (Harra2011:28).

Sjukdomar och ohälsa är kroppens sätt att påtala att vårt tankesätt inte i harmoni med vad som är hälsosamt för oss, även om vi gör dessa val omedvetet. Sjukdom indikerar på att vi har nått vår fysiska och psykiska gräns.

3.4 Vad händer i samspelet mellan kroppen och psyket vid förträngda känslor och stress?

Sigmund Freud, den moderna psykologins fader, upptäckte att kropp och psyke är sammanlänkade. Freuds lärjunge, Carl Jung sa, ”På samma sätt som vårt medvetna och det undermedvetna befinner sig i konstant växelverkan, är kroppen och sinnet i konstant växelverkan.”

Vi vet att våra psykiska och emotionella tillstånd påverkar kroppens hälsa. En sjuk kropp bara försöker hitta tillbaka till sitt naturliga tillstånd med flödande energi. Kroppen är finurlig att hitta på saker för att du ska lyssna, min kropp gjorde mig så trött så jag sov större delen av dygnet i ett halvårs tid. Allt detta för att kunna reparera sig själv.

Fast jag var inte den som gav efter så lätt, jag kämpade mig ändå upp för att kunna sköta om hemmet och mina barn, jag försökte vinna mark, fast det gick inget vidare.

Hur du mår psykiskt och fysiskt beror på hur du tar hand om det du behöver och känner.

Vi är ljuskroppar, alla våra celler, molekyler är i ständig rörelse, de vibrerar och är i oavbruten rörelse. Albert Einstein upptäckte att materia och energi var samma sak (det bevisar hans ekvation $E=mc^2$) Om energin inte kan flöda fritt inom oss ex. på grund av förträngda känslor, negativa tankar så kan det leda till sjukdom, ohälsa eller rubbningar. Varje tanke, varje känsla har en omedelbar effekt på den fysiska kroppen. Likaväl motsatsen sant att ökad frekvens i vår energi leder till hälsa, vitalitet och balans.

Så klart och enkelt, ändå har vi en förmåga att krångla till det, göra det svårt för oss själva och strunta i vad vi borde ta hänsyn till i första hand, oss själva. Vi fortsätter att säga ”ja” fast vårt innersta skriker att borde ändå vara nog och vore dags att säga ”nej”.

Kroppens påverkan av stress visar sig i att det är svårt att lära sig nytt, den påverkar hjärnans funktioner, t ex. vår förmåga att minnas. Jag har alltid tyckt om att läsa sen jag lärde mig bokstäverna i sexårsåldern, men när jag blev sjuk, så var jag så påverkad att jag läste om och om igen samma mening och ändå fattade inte vad jag läst. Till slut började jag tro att jag

hade en hjärntumör, tack och lov så var inte fallet. Det var bara min hjärna som satt stopp för att anstränga mig, fast det fattade jag inte då.

3.5 Känsloernas kraft på kroppen.

Vi avskärmar oss från våra kroppsbudskap. När vi gör det betyder det inte att de försvinner, istället kommer de i uttryck i en annan, förvriden form, som smärta, störningar i andning, genom andra rörelser, genom drömmar, handlande, beteendemönster eller relationsproblem. För att dölja dessa känslor eller undertrycka dem skapar de smärta i olika former i kroppen, skriver Hendricks (1995).

Alltså vi blir fysiskt och psykiskt sjuka på ett eller annat sätt. Hur vi mår fysiskt och psykiskt beror på hur vi tar hand om det vi behöver och det vi känner.

3.6 Hur börjar det? Barndomens påverkan.

Att hitta ursprunget till det man känner och upplever idag, hitta förklaringar på varför man reagerar som man gör, då får man söka sig tillbaka i livet.

Varje barn är unikt, det har ett sann jag. Vad som händer med detta sanna jag på vägen till vuxenlivet bestäms av det bemötande det får av sin omgivning enligt Högberg(1996).

Människolivet börjar med anknytnigen, det starka känslomässiga band som ett barn knyter till de personer som finns i dess närhet ex. förälder, vårdare, syskon osv. Anknytnigen utvecklas för att säkra barns överlevnad i en värld full av faror.

Men vad händer om det inte får den uppmärksamhet den behöver?

Barnet hamnar i motstridiga impulser att både närma sig och dra sig undan föräldern, vårdaren. Följden är att barnets anknytningsbeteende blir desorganiserad.

Störningar i samspel mellan barn och förälder leder till dolda trauman.

Winnicott beskrev hur en förälder skulle sträva efter att uppnå ett "tillräckligt bra föräldraskap"(good enough parenting), så att barnet kan uppleva föräldern som är känslomässigt tillgänglig även om denna brister i sina omsorger ibland.

Föräldern ger en tillräckligt trygg bas till att utforska världen och dit barnet kan återvända till vid behov. Denna trygghet är förutsättning till att barnet ska kunna utforska omvärlden och kan utvecklas optimalt. Om denna bas är opålitlig – även om den fungerar ibland – växer barnet upp med ångest vilket stör dess framtida relationer och utveckling.

Är basen dålig kommer barnet att helt undvika nära kontakt med andra. Det lilla barnet anpassar sig snabbt till förändringar och krav som omgivningen ställer, ofta på bekostnad av sina egna behov. En hinna läggs mellan barnet och dess sanna jag och det utvecklar ett falskt jag, som formas med hänsyn till omgivningen.(anteckning vid undervisningen i Anknytnings-teorin av Annika Tibblin). Känner barnet avvisande, ogillande från föräldern eller vårdare så försöker det att anpassa sig. Barnet kommer att känna skuld för sina behov vilket orsakar obehag och smärta. För att få kärlek ger det upp sina egna behov och anpassar sig, gör förälderns vilja till sin egen.

Viktigare att bli älskad och sedd än att lyssna till sina egna behov. Masken vi sätter upp redan som barn och som blir till skuggor i vårt fortsatta liv är för att vi lär oss beteenden som är accepterade egenskaper och godtas i vår miljö, samt för att undertrycka rädsla, skam eller brist på kärlek. Detta hindrar oss från att vara sanna mot oss själva, från att uttrycka oss fritt och från att kunna vara i nuet.

Sidor som vi försöker dölja och förneka, skriver Ford i boken *Krama din skugga*.

Det falska självet är inte självständigt, som det sanna självet, vilket inte låter sig påverkas av kontroll eller manipulation.

Alla barn behöver kärlek och om de får det behöver de inte förtränga sina känslor i rädsla för att inte duga, inte vara bra nog och slipper också utveckla fysiska åkommor som en följd av dessa blockeringar. Kärlek för ett barn är att få sina behov bekräftade och tillgodosedda, att få vara som den är, skriver Gyllensten, Holm, Olsson i sin bok.

Tillåt och acceptera barnets ilska och straffa inte barnet för att det visar dessa känslor en kort stund. Om man inte får vara arg, blir till och med bestraffad för det, kan det leda till raseri, hämndkänslor och hat. Och om det inte blir det, så förlamar det oss.

Fångad i gammal smärta säger du saker som inte passar, gör saker som inte fungerar och kan inte hantera situationer eller relationer som du önskar. Och inget av detta har med nuet att göra.

Vi iscensätter ofta vår förflutna i nuet. Iscensättning är ett sätt att agera ut det man själv upplevt som barn, och att man återskapar det man upplevt i olika situationer flera gånger. Allt som väcker känslor av sorg, ilska, maktlöshet, övergivenhet är en form av iscensättning. Den som agerar ut det man själv upplevt som barn är att vara förövare, som en sådan känner man inte smärta i det man gör utan man känner av smärtan genom omgivningens reaktion på det man gör, ofta genom avvisande, då blir man till offer i händelsen. Detta löser inte iscensättningen att man agerar ut.

Den passiva formen är när man skapar det man upplevt som barn en gång till, då är man offer och känner smärta i att bli utsatt.

3.7 Följden av detta.

Alla reaktioner på övergivenhet, maktlöshet, besvikelser är skuggor av avstängda, förnekade känslor som lagrats i vår kropp. Vi är kropp, själ, känsla och intellekt. Vi förtränger och lagrar det obehagliga vi upplever i kroppen och i känslan under livets gång. Detta kan leda till olika problem, hinder och begränsningar. För att kunna bli fri från detta måste vi få kontakt med det bortträngda djupare delen av oss själva och våga möta den orsakande känslan.

Först då kan vi uppnå en förändring och bli fria från de mönster i beteenden som orsakar dessa begränsningar som hindrar oss från att leva fullt ut.

”Vi måste våga, möta, se, erkänna och acceptera livet som det är. Först då kan vi förändras och läkas.” (ur *Den SER-terapeutiska processen* av Anki Persson).

Alla erfarenheter en människa gör under sin uppväxt lämnar spår i personligheten och i kroppen. Det ena lagret läggs till det andra under livets gång. Allt som händer oss under vårt liv följer oss på vägen, om vi inte tar till oss känslan av dessa händelser förtränger vi istället

dessa av olika anledningar, så lagras de i vår kropp och gör oss begränsade, sjuka och handikappade på olika sätt, fysiskt och/eller psykiskt.

4 Metod.

Jag har använt min egen resa, mina egna erfarenheter i första hand som observation av vad jag har upplevt under de idag räknade 15 åren från mitt insjuknande. Utöver egen observation under årens gång har jag haft möjlighet och förmån att följa några människor som ville dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter. I R har levt med en svår depression i många år och har tyvärr utvecklat diabetes. U har kroppslig påverkan, som fibromyalgi, svår migrän, sömnbesvär och men efter upplevda bortträngda känslor. RO som lider av muskelspännigar, migrän och depression. BP som har en ärftlig ögonsjukdom, utvecklat KOL och hamnat i en djupare livskris.

Utöver redovisning av egen erfarenhet och de intervjuade människor har jag använt mig av undervisningens material från utbildningen. Jag har använt mig av dem föreskrivna litteraturen i utbildningen, olika citat från dem, som passat in i mitt arbete. Samt av eget intresse frivilligt lästa böcker i olika andnings metoder och forskningsteorier om nervsystemet. Biografier, upptäckter och metafysik på internät. Följt och läst artiklar i tidskrifter och dagstidningar, samt nya rön om meditationens påverkan på kroppen. Använt mig av statistiken i Försäkringskassans hemsida om pågående sjukfall.

5. Resultat

5.1 Kroppens reaktion.

Vi vet vilka företeelser i vår livssituation som påverkar oss, vi kan sätta symtomen i samband med händelser i vår barndom, i vårt liv och vi vet saker vi är rädda för, saker som påverkar oss. De är fyllda av inkaplade upplevelser och minnen, som ger sig till känna i kroppen genom olika slags smärta, som muskelsmärta, huvudvärk, astma, utbrändhet, olika fysiska och psykiska besvär, som i värsta fall kan leda till bestående fysiska sjukdomar, skriver Svensson (2002) i sin bok.

Människor, tankar och känslor består av energi som vibrerar med olika hastighet. Alexander Gurwitsch upptäckte redan på 1920-talet att allt biologiskt liv avgav ljus, alltså energi (som kallas biofotoner). Läkare kan mäta energier hos människor på många olika sätt ex. EEG, EKG, magnetröntgen osv. Människokroppen består till 80 % vatten, som leder denna energi. När kroppen är infekterad producerar den slem, vita blodkroppar och vätskan i kroppen används för att skölja bort infektionen.

Känslorna som skapas i den mänskliga hjärnan upplevs som fysiska fenomen. Känslor i själva verket är neuropeptider i kroppen, alltså de tar en biokemisk form, enligt neuroforskaren

Candice Pert. När vi är arga eller ledsna reagerar vätskorna i kroppen på dessa känslor, vi gråter för att skölja bort dessa negativa känslor. Rädsla aktiverar svettkörtlarna och hjärtaktiviteten ökar, likaväl blodflödets hastighet.

För att kunna dölja en känsla krävs energi. Vi binder i så fall vår energi i obearbetade känslor och blir begränsade istället för att använda de till att leva. När man tillåter sig att alla sanningar kommer till ytan känner man sig fri och får energi tillbaka som kan användas till att uppnå sina mål i livet.

”Vi är inte sjukare än våra hemligheter” skriver Ford i boken Krama din skugga (s:71).

5.2 Resultat på kroppens rörelseorgan, musklerna, andningen.

Insikter, känslor och tankar är förbundna med rörelse. Stimulering av vissa celler i den motoriska hjärnbalken aktiveras av en speciell muskel. ”Rörelserna avspeglar nervsystemets tillstånd.” (Feldenkrais, 1999:42) Som följd av impulser från nervsystemet drar sig musklerna ihop. Så nervsystemets tillstånd speglas i hållningens, ansiktsuttryckets och röstens muskelmönster. Muskelrörelser är impulser från nervsystemet som aktiverar musklerna. Det är inte bara i vaket tillstånd som musklerna blir sammandragna, till och med under sömnen ”glömmer” de att slappna av. Har man sammandragna muskler andas man inte heller som man borde, man håller andan och tar bara ytliga andetag, så även det förvärrar saken. Det blir till en ond cirkel. Man kan inte slappna av i musklerna och andas ytligt, så får man än mer ont. Det kan visa sig i att man inte kan sova på nätterna och även om man sover så slappnar inte muskulaturen av, man är ständigt trött.

Utan impulser fungerar inte musklerna, skriver Feldenkrais i sin bok, Medvetenhet genom rörelse. Andning är rörelse. ”I andningen avspeglas alla emotionella eller fysiska ansträngningar och alla störningar” (Feldenkrais, 1999: 44) Alla starka, plötsliga stimuli gör avbrott i andningen. Det finns ett nära samband mellan andningen och förändrade, starka känslor. Man är ständigt i försvarsposition, precis som vid fara, man håller andan. Genom att förbättra andningen kan vi uppnå lugn och avslappning.

Allt beteende är sammansatt av mobiliserade muskler, sinnesuttryck, känslor och tankar. Nervsystemet har en egenskap som gör att vi inte samtidigt kan utföra en handling och dess motsatts skriver Feldenkrais vidare i boken. Vi kan inte andas lugnt medan vi anstränger oss fysiskt eller är i försvarsposition och håller andan.

5.3 Resultatet av förnekelsen av egna behov.

Symtom är kroppens sätt att signalera att ett visst område behöver din uppmärksamhet. Ohälsa kan vara en gåva, den lär dig något som du annars inte skulle lärt dig, dess syfte är att återbringa jämvikten i vår varelse, skriver Bourbeau i sin bok, Kroppen talar till dig (Bourbeau 2008: 12).

Enligt Bourbeau, den fysiska kroppen skapar inte ohälsa, för den fungerar inte enbart av sig själv, ohälsa är ett direkt resultat av vår inre obalans som yttrar sig i den fysiska kroppen.

Ditt inre universum, din kropp, är befolkat av myriader av enskilda celler ”invånare”, som de kallas av författarna i boken En värld är varje människa. Dessa ”invånare” har olika funktioner och behov i helheten. För att dessa ”invånare” ska kunna fungera behöver dem dig ”sin Gud” för att tillgodose deras behov. Din uppgift är att tjäna dina dessa ”invånare”,

att tjäna kroppen. Sköt om din inre biologiska behov, lyssna till dina "invånare" så bevaras du bättre och mår bra. Likväl tillfredsställer du inte dina primärbehov (fysiska behov är primärbehoven) befinner du dig i en nedbrytningsprocess, påpekar författarna Gyllensten, Holm, Olsson (1997:19). De psykiska behoven gäller kontakten med andra människor som, uppskattning, samhörighet, gemenskap, samarbete och acceptans. Det som ska tillgodoses, de fysiska behoven, sker i tidig ålder av vår omvärld, av våra vårdare, våra föräldrar. Hur våra behov blir tillgodosedda är avgörande för vårt liv. "Våra behov och hur vi tillgodoser dem bildar basen till den personliga verklighet vi lever i.", fortsätter Gyllensten, Holm, Olsson(1997:25).

5.4 Hur påverkas kroppen av stress.

Psykisk stress leder nästan ofelbart till att vi spänner musklerna i ansikte, hals, nacke och axlar.

Musklerna kan fortsätta vara aktiverade under vila och nattsömn. Ämnesomsättningen förändras och stresshormon utsöndras, skrevs det i Modern Psykologi (2011 okt.)

Stress har ökat i alla åldersgrupper världen över, både unga och gamla stressar mer än någonsin.

Enligt statistiken som Försäkringskassan i Skåne har gjort i december 2010 för Sverige, så står psykiska sjukdomar för nära 60 % av sjukfallen, varav de stressrelaterade syndromen har orsakat sjukfallen för 23,5%. Dessutom är kvinnor nära dubbelt representerade jämfört med männen.

Detta visar sig i olika form av mentala sjukdomar, utbrändhet och sämre prestationsförmåga. Vi är bombarderade av information, våra miljöer både i hemmet och på arbetet är utsatta för elektromagnetisk strålning, samt vi äter allt sämre mat. När kroppen är stressad försämras dess förmåga att smälta maten och att ta upp näringsämnen.

5.5 Kroppens fysiologiska reaktioner som resultat av psykets påverkan.

Feldenkrais skriver så här: "Kroppsställning, sinnesuttryck, känslor, tankar likväl kemiska och hormonella processer samverkar och bildar helhet som inte kan delas upp i sina olika beståndsdelar. Inom varje sådan integrerad helhet – som är givna i ögonblicken när de sker – blir vi medvetna om enbart som omfattar musklerna".

Det mesta av det som händer inom oss förblir vagt, tills det når musklerna. Medvetenheten bygger på rörelse. När musklerna i ansikte, hjärta eller andningsapparaten organiserar sig i mönster som vi uppfattar som rädsla, ångest, skratt eller annan känsla, så vet vi vad som händer inom oss. Men det är möjligt att kontrollera ex. skratt innan någon ser det, så vi kan hindra oss från att ge synligt uttryck för ex. rädsla och andra känslor. Vi kan gömma dem inom oss i stället för att få utlopp för dem. I stället för att leva ut känslan känner vi oftast att vi förtränger eller gömmer den inom oss.

En förändring i muskelsystemet kan inte ske om inte en motsvarande förändring dessförinnan har gjorts i den motoriska hjärnbalken, skriver Feldenkrais vidare i sin bok.(s.45).

Förändringen i hjärnbalken får en motsvarande inverkan på tankar och känslor. Vi får tillgång till att kunna förändra våra tankegångar och våra känslor genom att vi blir medvetna om våra muskelspänningar som uttrycker våra känslotillstånd, vi blir mottagliga för förändring.

Vi har möjlighet att ändra vårt sätt att tänka, se på saker och till slut att agera. Men dessa observationer är inte lätta att göra tills vi inte ger oss i akt med att observera oss själva, gå till botten med orsaken.

5.6 Resultat av barndomens påverkan.

Om det uppstår ett hinder i processen när våra behov ska tillgodoses så utvecklar vi olika försvar mot den smärta som det innebär att inte få behovet tillgodosett. (Gyllensten, Holm, Olsson 1997:29) Försvaren kan se olika ut, beroende på tidpunkten då avbrotten sker. I tidiga skeenden leder den till psykosomatiska konsekvenser, senare intellektualiserande försvar, spänningar i kroppen för att förhindra agerande och till sist, om det inte går att hindra detta, kommer istället ett utagerande, som ofta är missriktat.

Om händelser i barndomen under lång tid förträngs, kan de vara svåra att dra sig till minnes. Men vad förträngningen får för konsekvenser vet man inte. "Vi vet dock att "bortglömda" eller undertryckta känslor ofta yttrar sig i fysiologiska reaktioner", enligt Gerd Thomas Waldhauser, forskare vid Lunds Universitet.

Om du lägger band på mycket av livslusten för att bli accepterad av omgivningen leder till att du begränsar dig på många sätt. Den grundläggande livslusten är en viktig källa för det vi gör eller inte gör senare i livet, skriver Högberg(1996:18)

Dessa erfarenheter påverkar oftast individens personlighetsutveckling genom hela livet.

"....rätt föräldrabeteende är en huvudnyckel till nästa generations psykiska hälsa." (Bowlby, 2010:23) Bowlby menar att "de flesta problem människor söker psykiatrisk hjälp för är relaterade till tidigare eller pågående anknytningserfarenheter", skriver Mothander (leg. Psykolog, docent i psykologi) i förorden till Bowlbys bok En trygg bas.

Anknytningsbeteende är inte begränsat till barn, det finns hos ungdomar och vuxna, det förekommer oavsett ålder, men den viktigaste aspekten är intensiteten i känslan som återföljer anknytningen i relationen. Är den god så frambringar den glädje och känsla av trygghet, är den hotad uppstår svartsjuka, ängslan, vrede. Om den bryts kommer sorg och depression utav den. Något som blivit återhållet, ouppklarade problem som vi bär med oss, till sist yttrar sig detta i olika fysiska åkommor. Då slösar vi bort vår livsenergi i våra försök att hantera dessa återhållna känslor. Som Elisabeth Kübler Roos skriver i sin bok, Döden är livsviktig "Det är de återhållna negativa känslorna som är den stora dödaren i vårt samhälle." I barnets vuxna liv leder det till att när det vill tillfredsställa sina behov, så drabbas det av skuldkänslor, som yttrar sig i kroppsliga symtom som smärta, sjukdom, psykosociala problem, som rädsla, ångest eller relationsstörning (Gyllensten, Holm, Olsson 1997:42).

5.7 En utväg att lösa bunden energi.

"Tvivel sätter stopp för det kreativa flödet, överdriven tvivel dränerar ens energi och förhindrar framsteg." skriver författaren, (Engineer, 2009:229).

Negativitet kan bara hämta näring ur mer negativitet och då växer den som en cancersvulst, blir större och större. Men vi kan också acceptera det som hänt, som en sorglig, fruktansvärt verklighet som nu är borta och vi har inte kunnat ändra dess innehåll. Det är enbart genom att erkänna vår negativitet som vi kan bli fria från den och bli till kännande, kärleksfulla

människor enligt författaren Kübler-Ross,(2010).

”Man kan använda klientens egna inre resurser och livserfarenheter för att hjälpa henne att framgångsrikt bearbeta svåra livssituationer. En seger i sinnet över materian, själen över kroppen, kärleken över rädslan och skuld känslorna, fortsätter Kübler- Ross,(2010)

5.8 Olika metoder i terapin för att uppnå hjälp och en förlösning.

Terapin hjälper oss att hitta nya vägar, ny sätt att kunna förstå, hantera och förändra vårt sätt att vara och leva, hitta meningen med livet.

Terapi genom vägledning hjälper att medvetandegöra vad som sker när vi hamnar i olika kriser eller vill ha förändring i vårt liv. Med hjälp av ökad självmedvetenhet kan vi skapa förutsättningar för att välja förhållningssätt.(ur den SER-terapeutiska processen, www.serterapi.se). Olika verktyg, metoder i terapin synliggör det som hindrar oss i livet och vår utveckling. Dessa verktyg och metoder blir till möjligheter och bidrar till egen utveckling, läkning av kroppen och själen.

Varför gå i terapi? Om man inte går i terapi när man mår dåligt eller har problem i sitt liv så skapar man onödigt lidande. I terapin både bearbetar man sina känslor och tankar och lär sig ett nytt sätt att se och förhålla sig till det som händer i ens liv. Man löser upp spänningar som lagrats i kroppen och hunnit bli till besvär. Förträngda känslominnen kan komma fram till ytan och både ge läkning, ökad insikt och förståelse om sig själv och sitt beteende. Den ökar vår livskvalitet, ökar vår medvetenhet och minskar onödig stress, spänningar och ohälsa samt ger insikt och kraft att leva sann med sig själv.

5.9 SER-terapi, vad är det?

SER terapi är en helhetsterapi, där vi arbetar integrativt. Alltså kombinerar olika metoder och psykologiska teorier från en psykodynamiskt, humanistiskt, existentiellt och andligt/transpersonellt perspektiv.

SER- terapins filosofi utgår från människan som helhet, kropp, känsla, intellekt och själ. Vi lagrar obehagliga, obearbetade upplevelser i kroppen, känslolivet, tankarna och i våra beteendemönster. Allt detta kan leda till kroppsliga begränsningar och psykisk ohälsa. För att vår energi ska kunna flöda igen och vi ska kunna bli hela och fria behöver vi få kontakt med det bortträngda inom oss. Vi måste våga möta, se, erkänna och acceptera våra känslor, mönster och våra liv som det är. Bara då kan vi uppnå en förändring och läkning.

SER-terapis metoder hjälper oss att förstå varför vi beter oss som vi gör. Den hjälper oss till djupare insikter. Vi får redskap till att kunna förbättra våra personliga och arbetsmässiga relationer och öka vår medvetenhet och förmåga att påverka och styra våra känslor, tankar och attityder och kunna uppnå ett inre lugn och ökad målmedvetenhet.

5.10.a Psykosyntes

Det är den moderna psykologins uppgift att bidra till att människan får alla sina krafter i balans och harmoni. Med fokus på vår potential. Detta är grunden i dr Roberto Assagiolis psykosyntes. Det är ett verktyg för att kunna förändra tillvaron i samspel mellan kropp, själ, känslor och intellekt, med fokus på vår potential och viljan som drivkraft.

Psykosyntesens syfte är harmonisering och integrering av individens samtliga egenskaper och funktioner i en fungerande helhet.

5.11 Anknytningen

Anknytningen kan man också använda i terapeutiskt syfte, där terapeuten är den trygga basen åt klienten, så klienten får möjlighet till att utforska minnen från det förflutnas relationer. Bekräfta klienten genom att vara stöd och kunna ge viss ledning så att denne kan upptäcka och undersöka känslor, tankar, handlingar från tidigare upplevelser i trygghet.

5.12 Visualisering, inre bilder

De symboliska bilderna är som gåvor från vårt inre. Den är unik för varje individ och visar hur man ser på sig själv och omvärlden.

Visualisera betyder att åskådliggöra, se. Genom att använda tankar samt visualiserade bilder, där du med inlevelse känner in och ser det du ska uppnå i ditt inre kan detta även bli till i verklighet. En lyckad form av medveten, positiv omprogrammering. Tack vare möjligheten att kunna "gå in" med kroppsupplevelsen i bilden kan spänningar förlösas och trauman ge sig till känna genom minnena, som kan bearbetas och få till ändrad kroppsupplevelse. Att visualisera symtomen till smärta hjälper att förstå dess orsak, samt kan påverka dess intensitet, den avtar. Vi använder inte bara synen när vi visualiserar utan med fördel även de andra sinnen som hörsel, känsel, smak och lukt. Med tanken projicerar, överför vi det vi vill uppnå, sen skapar vi inre mentala bilder (fantasier) med hjälp av våra sinnen.

5.13 Regression

Ordet regression betyder tillbakagång eller återupplevelse.

Regressionsterapi är en metod där under djup avslappning medvetandegörs grundorsakerna till gamla blockeringar, rädslor och cellminnen som komplicerar och/eller påverkar vårt liv. Hjärnan tar emot en massa information och det mesta sorterar vi bort. Dock har vi en tendens att under djup avslappning kunna plocka fram våra glömda minnen. Genom regressionen frilägger vi minnen, tankar, känslor och inre bilder från det förflutna och därmed förstår orsaken till varför man upplever livet som man gör. Under djup avslappning och med vägledning får man uppleva de händelser som idag hindrar oss från att uppleva vårt liv till fullo. Det viktiga är inte om man hamnar i ett barndomsminne, i ett tidigare liv eller i vårt undermedvetnas symbolvärld. Det viktiga är att man mår bättre, blir medveten om

orsakerna till sina problem och öppnar upp sitt inre för att nå ökad kunskap kring sig själv och sin sanning, få en större möjlighet till förändring.

5.14 Samtal

I samtal lyssnar och hjälper terapeuten klienten till förståelse, för hur man skapar sitt liv, varför man gör och beter sig som man gör och hur man kan möta upp det. Med olika verktyg hjälpa klienten att identifiera och undanröja de hinder som blockerar dennes livsväg, hjälpa att hantera olika problem. Att empatiskt vara stödjande, närvarande, icke dömande i mötena med klienten och på så sätt hjälpa honom/ henne fram i sin utveckling. Essensen i arbetet är att kunna följa klienten där den är och skraddarsy terapin efter hans/hennes behov.

5.15 Meditation

Meditation är en metod för avspänning. Detta har sin grund i att vissa fysiologiska förändringar kan uppstå under meditation, som minskad andnings- och pulsfrekvens, minskad syreförbrukning, minskad ämnesomsättning, sänkning och stabilisering av blodtrycket, lugna och jämna hjärnvågsmönster som är sällsynta i vaket tillstånd. Ordet meditation kommer från latinets meditare, som betyder att föras mot mitten, mot centrum. Meditation är en systematiskt använd psykisk och kroppslig teknik som innebär fokusering och koncentration kombinerad med avspänning. En stilla begrundan, att lyssna inåt och vara i försjunkhet. Meningen är att man ska stilla sitt sinne, bli mer harmonisk och få insikt i vad man är, uppleva sig själv.

5.16 Bildterapi, Gestaltterapi

Bildterapi kan hjälpa både den som inte behärskar språket eller saknar ord för känslor, och den som pratar för mycket eller intellektualiserar. Att måla bilder ger struktur som underlättar verbalisering och utvecklar symboliseringsförmågan. Skapande främjar lärande genom att aktivera hela hjärnan, höger och vänster hjärnhalva. Bildterapi har också visat sig minska symptom relaterade till smärta och ångest. Bildskapande hjälper människor att lösa problem och konflikter, utveckla interpersonella färdigheter, reducera stress, stärka självkänslan och för att komma till insikt. Hanterandet av material, redskap och tekniker ger sensoriska upplevelser och väcker kroppens minnen. Bearbetning sker både genom den skapande processen och genom det reflekterande samtalet om bilden.

"Gestalt" betyder meningsfull helhet, och gestaltterapi bygger på en humanistisk och holistisk människosyn. Människan ses som en helhet där kropp, själ, tankar och känslor inte kan separeras från varandra utan utgör olika dimensioner av den mänskliga upplevelsen. Utgångspunkten för terapin är att det är relationen och det meningsskapande mötet med terapeuten som helar. Vikten av detta relationella perspektiv stöds av psykoterapiforskningen såväl som spädbarnsforskningen/anknytningsteorin och neurovetenskapen.

Gestaltterapi är en existentiell psykoterapiform utvecklad av Frederic och Laura Perls samt

av Paul Goodman på 1950-talet.

Fokus i terapin ligger på att uppmärksamma klienten på vilka omedvetna behov, föreställningar och upplevelser som påverkar kontakten här och nu. I terapin kan man få hjälp med att undersöka och avsluta gamla händelser vilket gör det möjligt att bli mer närvarande i nuet. Genom att bli medveten om vilka tolkningar, förhållningssätt och strategier som ligger till grund för vår agerande öppnas möjligheten att pröva nya vägar.

5.17 Mindfulness.

Medveten närvaro handlar om att leva mer närvarande i nuet, och se saker och ting som de är. Det handlar om att finna ett sinnelag inom sig som präglas av frid, acceptans, närvaro och icke-dömande. Det är inte en metod, utan snarare ett förhållningssätt som följer människor genom livet. Medveten närvaro används i vardagssituationer, som att inte hänga upp sig på småsaker eller vad andra gör eller inte gör, känna sig uppriktigt nöjd, känna glädje i det man gör, ta sig tid att lyssna och möta den människa man har framför sig.

5.18 Energiflödes andning EFB (andningsterapi)

En bioenergetisk djupandningsmetod. Utgångspunkten i bioenergetiken är det nära sambandet mellan psykiska problem och kroppsliga funktioner, menar Lowen. Alla drifter och funktioner styrs av bioenergin. Försvarspositioner som människor kan inta, och som har sitt ursprung i en tidig emotionell konflikt mellan behovet att vara sig själv och behovet av fysisk och känslomässig närhet till andra.

Undertryckta känslor leder till kroniska muskelspänningar som hindrar energiflödet i kroppen och begränsar uttrycksförmågan. Det är kroppen som bestämmer hur man tänker, känner och handlar. Genom övningarna kan spänningar lösas upp, oavslutade upplevelser bearbetas och känslor få sitt utlopp. Den kan också förbättra tillståndet i kroniska sjukdomar, som ibland förvärras av stress.

I arbetet med kroppens muskelpansar kan de inre konflikterna framträda som hindrar en person från att utnyttja alla sina resurser. Målet med behandlingen är att höja energinivån och frigöra de krafter som finns i människans kropp för att nå harmoni mellan kropp och själ. En viktig del av terapin är att hjälpa personen att finna adekvata kroppsliga reaktioner för sina känslor.

5.19 Vad kan vi göra? SER terapin som hjälp för att bli hel igen.

Budskapet från kroppen, alltså vad vi känner och vill förbises eller förnekas av själen. Vid psykiska och kroppsliga störningar gäller att få individen att öppna sig för sina outlevda känslor så att den känslomässiga energin kan frigöras.

”För att bli fri måste vi göra oss nakna och söka det sanna självet” (Högberg 1996:29)

SER-terapi hjälper oss att hitta vägen till orsaken av den förnekelse, förträngning som orsakar kroppens påverkan i form av sjukdom. SER-terapis metoder hjälper oss att förstå varför vi beter oss som vi gör, och även hjälper oss till djupare insikter. I terapin öppnas en rad möjligheter till att ändra vårt gamla, invanda beteende.

Vi kan öppna upp till nya möjligheter med hjälp av olika symboler i visualisering, bild, gestaltning osv. för att kunna se helheten på ett bättre sätt. Att arbeta med inre bilder medför förändring, den intensifierar både känslomässigt och innehållsmässigt den terapeutiska processen. Man kommer åt bakomliggande orsaker och får till stånd en bearbetning av problemet. Energi och personliga resurser frigörs och nya handlingsmönster leder till förändring.

Att hitta ursprunget till det man känner och upplever idag, hitta förklaringar på varför man reagerar som man gör, då får man söka sig tillbaka i livet, då är regressionsterapi en bra metod att använda.

Kroppsinriktad terapi kan bidra till att förkorta den naturliga läkeprocessen genom att fokusera på medvetenhet och intensitet. Den löser ett grundläggande livsproblem.

Metoder som vi använder i SER-terapin är bl a. meditation. Om meditation skrivs i tidningen Modern Psykologi följande "Meditation kan i många fall lindra smärta effektivare än mediciner." Man har med magnetkamera studerat meditationens effekter på hjärnaktivitet vid smärta.

I en annan studie visade att meditation förändrar hjärnan. Med magnetröntgenkamera studerade man friska personer före och efter en 8 veckors kurs i mindfulness. Forskarna fann förändringar i hippocampus, som är viktig för inlärning och minne, samt i de delar av hjärnan som är viktiga för självmedvetande, medkänsla och introspektion (iakttagelse av det egna själslivet). Utöver detta har deltagarna upplevt mindre stress och oro som även kunde ses i förändringen av amygdala (som är involverad i negativa känslor som rädsla och ångest) i hjärnan. Alltså genom att meditera aktivt både hjärnan och hjärnaktiviteten påverkas och därmed mår vi bättre, visar studien.

I tidningarnas artiklar skrevs om upptäckten av att stressen minskar om vi vistas i naturen. Så skrevs det i dagstidningen NST den 19 dec. 2011 i artikeln Björkskog lugnar ner dig, "vi följde människor från 1999 till 2005. De som var fysiskt aktiva, med tillgång till en lugn och rogivande natur, hade en minskad risk för mental ohälsa", sa forskaren Matilda Annerstedt, bakom studien som gjordes i Alnarp, Sverige. Att vistas i naturen är meditativt.

6. Diskussion

Delar av människans själliv är omedvetet, det vill säga det är inte omedelbart tillgängligt för introspektion och reflektion. En människas handlingar och reaktionsmönster kan påverkas av omedvetna motiv och önskningar. Det mänskliga psyket är ett sammanhängande system och psykiska problem måste förstås i sitt vidare sammanhang. Tidigare erfarenheter har betydelse för individens sätt att handla, reagera och förstå sitt liv, sin värld i nuet. Individen påverkas av sina relationer, såväl pågående som avslutade. Genom att bearbeta och reflektera över hur händelser tidigare i livet påverkar och styr tankar och upplevelser i nuet kan ge förståelse för vår egen situation.

Genom att göra min resa med SER-terapins hjälp fick jag möjlighet till att reflektera, bearbeta och påverka mitt liv. I dag upplever jag mig själv som frisk, eller så pass frisk att kunde genomföra min utbildning och förbereder mig på att börja jobba igen, nu som terapeut i min egen verksamhet. Att genom mina egna erfarenheter kunna hjälpa andra i liknande situationer till ett friskare liv och vara en stödjande, närvarande, accepterande terapeut och stöd.

Bortträngda känslor som begränsar oss fysiskt, kroppsligt kan vi inte göra oss av med om vi inte ändrar tankemönstret inom oss. Det ger slutsatsen att medvetenhet om våra bortträngda känslor löser även våra fysiska begränsningar. När en känsla löses upp frigörs energi och blir till en fysisk befrielse.

Det har jag själv upplevt och gått genom under min svåra väg genom sjukdomstiden mot tillfrisknaden med hjälp av Ser-terapiens metoder och parallellt med olika kroppsbehandlingar, som sjukgymnastik av Feldenkrais pedagog, massage, meditation, energiflödesandning osv. kunnat bearbeta mina egna problem, kunnat frigöra mina bundna energier. Resultatet visar sig i att min kropp är friskare, jag orkar mer, mycket mer och jag är i balans, mina relationer är sunda och positiva.

Vetenskapen förstår inte känslor, de är något oförutsägbart, personligt, går inte att mäta på grund av sin subjektivitet. Hur kan man förstå den verklighet som finns kring oss om vi inte ens kan förstå vår egen inre värld, jaget? Inom oss finns dolda resurser som är större än vad vi kan föreställa oss. Med ökad självkännetdom kan vi komma närmare de resurser som behövs för att kunna återfå hälsan och vitaliteten inom oss.

Vi lagrar obehagliga upplevelser i kroppen och i känslan.

För att få bli fria från dessa bortträngda upplevelser måste vi få kontakt med det bortglömda som hindrar oss från att leva livet helt och fullt och kunna hitta vår inre kärna och sanna jag igen. För att kunna må bättre får man frigöra orsaker till dessa problem och finna nya vägar annan tankesätt.

Vår filosofi inom SER-terapi att komma till kärnan av känslan kan befria oss från våra fysiska och psykiska begränsningar eller avlasta oss i alla fall. Jag skriver avlasta för att en längre fysisk och psykisk begränsning faktiskt kan leda till bestående eller påverkad nedsättning av kroppsfunktioner.

Terapi lär oss att förstå och se mönster i våra liv och ger även konkreta verktyg för att kunna förändra tillvaron, skapa insikt och förändring.

Jag ser en större medvetenhet som börjar vakna till liv bland dagens alltför stressade människor. Det är viktigt att vi lyssnar på och respekterar vår egen vilja om livet ska kännas meningsfullt och vi ska känna oss lyckliga. Ändå är det påfallande ofta som viljan får stiga åt sidan, för att andras behov upplevs som viktigare, eller för att vi är rädda, eller för att vi inte är vana att använda den.

När du blir medveten om din egen historia och får möjligheter att känslomässigt komma i kontakt med den så går det att göra sig av med gamla invanda mönster och reaktionssätt och kunna läka sig själv. Det har jag gjort och mina intervjuobjekt är också på god väg till förändring och bättre liv.

Vi ansvara för oss själva, vi är författare till våra egna liv. Våra val, våra handlingar och icke handlingar är det som under livets lopp formar vem vi är och vem vi blir skriver Yalom i boken Terapins gåva, och det kan jag bara instämma i helt. Det är var och ens eget ansvar att se till att ha ett så bra liv som möjligt.

Vad som än händer i ens liv är det aldrig för sent att ändra på sitt tänk, ompröva sina värderingar, hitta sitt sanna jag och leva det liv vi är ämnade att göra. Det vet jag av egen erfarenhet, för jag har gjort denna resa och det var värt all möda och alla tårar.

Så jag vill avsluta med citaten ur boken En värld är varje människa.

“Hur våra liv än ser ut, så har vi hela tiden möjlighet att leta upp vårt förflutna, ompröva det och bli hela igen” (Gyllensten, Holm, Olsson 1997:47)

Bilaga – Sammanfattning och svar utifrån de frågor jag ställt till mina intervjuade personer.

Jag har haft samtal och intervjuat mina personer under flera års tid och genom dessa diskussioner framkom det en hel del svar på de frågor som jag sammanställt i början av mitt arbete (2. Frågeställningar), samt av egna upplevda erfarenheter under perioden av min sjukdomstid.

Som jag har upplevt det själv samt genom svaren från mina intervjuer, kommer jag fram till att barn som inte blir "sedda" eller som förnekar sina egna behov för att få bekräftelse kan i framtiden utveckla fysiska sjukdomar.

Detta kan inträffa för att kropp och själ är en helhet och inte åtskilda, alltså de påverkas av varandra. Mår vi dåligt psykiskt, så påverkas vår kropp också, likväl som när vi har kroppsliga åkommor så påverkas vårt psyke av detta. Det finns en koppling mellan fysisk sjukdom och psykiskt tillstånd.

Önskvärt är att den traditionella sjukvården tar åt sig mer av detta och börjar se människan som helhet och inte bara symtomen. Det är tyvärr min erfarenhet att man inte blir bemött med respekt och nyfikenhet om man har en psykisk åkomma av något slag. Är man dessutom kvinna så blir man ännu sämre bemött och ofta inte tagen på allvar.

Samtidigt får jag bekräftelse på att det går framåt, har upplevt, det finns eldsjälarna "änglar" som ser hela människan. Fast jag önskar och vet att det behövs fler sådana människor, både inom sjukvården och i samhället för övrigt.

Som jag ser det hos mig själv och hos andra är att medvetenhet påverkar oss, den hjälper till i läkningen av kroppen och ger möjlighet till att kunna förändra våra situationer.

För att kunna uppnå denna medvetenhet behövs oftast terapi i någon form. SER-terapi är en utmärkt terapiform för att kunna hitta kärnan till problemet och för att sen kunna jobba med att blotta, bearbeta och medvetandegöra orsakerna. Innebär att en process äger rum och kan bli till en livsstil, att jobba med sig själv. Inte nog med det, det påverkar även andra i vår omgivning, processen sprider sig och blir som positiva energifulla ringar på vattnet.

Slutord

Mitt tack vill jag ge till dessa människor som ville dela med sig av sina liv. Vill tacka de som under årens lopp har kommit i min väg som hjälpande "änglar".

Gunilla min företagsläkare, som sedan många år tillbaks är pensionär.

Gisela min underbara sjukgymnast.

Min hjälpare Marhta, vän i nöden vid plötsliga kroppsliga åkommor, som sysslar med TCM.

Min förstående kära livspartner Krister och våra underbara ungdomar.

Min terapeut och vägledare Mia.

Och sist, men inte minst, vill jag tacka min rektor Anki på utbildningen, som har utarbetat och grundat SER-terapi utbildningen och som har möjliggjort min utveckling till att bli en mer hel människa.

9. Käll- och litteraturförteckning

Internät – www.serterapi.se

Internät- Gurvitsch, Alexander. Biofotoner, [www. Gurvitsch, biofotoner](http://www.Gurvitsch.biofotoner)

Internät- Lowen, Alexander. Bioenergetics(1976) [www. Lowen.se](http://www.Lowen.se)

Anteckningar ur undervisningen i Anknytningsteori med Annika Tibblin(2010-11-18)

Harra, Carmen(2011). De elva eviga principerna

Bourbeau, Lise(2008). Kroppen talar till dig. Den kompletta guiden till orsakerna bakom sjukdomar.

Engineer, Thrity(2009). Supercoherence. Ica Bokförlag

Internät- Försäkringskassan över Skåne- Kartläggning av pågående sjukfall dec. 2010

Kübler- Ross, Elisabeth(2003). Döden är livsviktig. Natur & Kultur

Svensson, Janet(2002). Bildterapi enligt Almametoden. Solrosens Förlag

Hendricks, Gay och Kathlyn (1995) Kroppens egen intelligens

Högberg, Åke(1996). Att utvecklas med symboler. Natur & Kultur

Högberg, Åke(1984). Symboler, sagor, metaforer och deras användning i terapi. Natur & Kultur

Bowlby, John(1994,2010). En trygg bas. Natur & Kultur

Risholm Mothander, Pia(2010:14) Förord: Bowlby, En trygg bas. Natur & Kultur

Tidningen Modern Psykologi(2011 oktober) Så slår stressen klorna i kroppen

Waldhauser,Gerd Thomas(2011 okt.) Du minns det du vill minnas, Modern Psykologi

Tidningen Modern Psykologi(2011 maj)Meditation bättre än medicin

Tidningen NST(2011-12-19) Björkskog lugnar ner dig

Feldenkrais, Mose (1999) Medvetenhet genom rörelse.

Gyllensten, Holm, Olsson(1997) En värld är varje människa, Regnbågsförlaget

Ford, Debbie(2002) Krama din skugga

Irvin D Yalom(2003) Terapins gåva

Ferucci, Piero (2008) Bli den du är. Liber.

Bradshaw, John (2000) Frigör barnet inom dig. Huma Nova