

Det Inre Barnet

- Vägen till din läkning

Sarah Halldén
Eht17
Helsingborg 2018

Sammanfattning:

Under min utbildningstid gick jag igenom en svår kris.

Genom SER-terapi fick jag möjlighet att bearbeta olika faser och situationer som uppkom under min kris och mitt sorgearbete.

Jag fann sidor inom mig som jag inte varit i kontakt med tidigare.

Fick faktabaserad kunskap kring mitt eget beteende och varför jag hamnat i relationer och situationer som präglade mitt liv.

SER- Terapi gav mig redskap att jobba med som jag kommer att presentera i uppsatsen.

Jag såg ett tydligt mönster som styrde mitt beteende, så kallade iscensättningar.

Beteendet som ständigt återkommer till dess, att man kommer i kontakt med känslan som styr beteendet och på så vis kan genomleva känslan och orientera sig i var och hur den uppkommit. Man benämner det som mötet med sitt inre sårade barn.

Båda begreppen iscensättning och sitt inre sårade barn kommer jag senare att ge en mer utförlig beskrivning av.

Genom att komma i kontakt med dessa känslor och se vilket mönster det formar i vårt liv, kan vi också komma i kontakt med vårt innersta och vårt sanna jag. Vi kan då bryta ett mönster som fått pågå i våra liv och styrt val som senare kanske visar sig inte vara till vårt eget bästa.

Genom att komma i kontakt med dina känslor och förstå deras uppkomst, kan du också bli medveten om hur du tillgodoser dessa, utifrån din egen sanning – ditt inre barn.

Ditt sanna jag.

Innehållsförteckning	sid
1. Inledning	4
2. Frågeställning	7
3. Bakgrund	8
3.1 Anknytningsteorin	
3.2 Underbarnet	
3.3 Det inre barnet	
3.4 Iscensättning	
3.5 Ditt inre sårade barn	
3.6 SER-terapi	
3.6.1 Regression	
3.6.2 EFB	
3.6.3 Bildterapi	
4. Metod	14
5. Resultat	15
5.1 Anknytning	
5.2 Ett beteende skapas	
5.3 Mötet med terapin	
5.4 Uppvaknandet av mitt inre – Mitt inre känslösa, dagboksanteckningar.	
6. Slutdiskussion	24
7. Käll- och litteraturförteckning	26

1. Inledning

Jag ska nu ge er en liten inledning till varför jag valt ämnet – Det inre barnet, till min uppsats.

Ett ämne som inte på något vis var självklart eller uppenbart. Det är snarare så att det kom till mig under utbildningens gång och har sedan blivit kvar inom mig.

Ett ämne som jag kommit i kontakt med hos människor jag mött på min väg och ett ämne som berörde mig starkt.

Sökandet efter – Det inre barnet, har varit något som jag förstår att många genomgår och har önskan till att möta. Vägen dit kan kännas näst intill onårbar och som om dörren stängdes den dagen vi klev in i vuxenvärlden.

Många är inte heller medvetna om att det är just det inre barnet som stängas och vill ut, vill bli hörd, eller har fått sig en törn, då personen i fråga hamnar i konflikt med sig själv och andra människor. Eller drabbats av någon annan traumatisk händelse i sitt liv.

Jag vill genom min uppsats delge min egen resa och mitt möte med mitt Inre barn.

En resa som tog sin början genom min utbildning till SER- terapeut och där jag även under utbildningens gång använt mig av verktyg och metoder som kommit till mig på SER- Akademien och även i erfarenheter jag gjort genom dom 2 ½ år som utbildningen pågått.

Jag hoppas genom min uppsats kunna inspirera andra till att söka sitt inre barn och att finna vägen dit.

Insikten av, vilken gåva det är att berika och bredda bilden av sig själv och se hela sitt spektrum av personlighet och karaktär.

Min uppsats kan inte ge svaren, dessa måste var och en söka. Men den kan inspirera och väcka en nyfikenhet och ett intresse. Jag hoppas också kunna ge, tips och råd hur ni kan glänta på dörren i till ert eget innersta. Er egen inre skatt och visdom.

Så här gick det till den morgonen jag mötte en liten stjärna jag inte haft kontakt med på väldigt länge. Mitt underbarn.

Jag satt på en strand. Det var lugnt och stilla. Klockan var bara åtta på morgonen. Jag ville börja min dag med att sitta där intill havet, lyssna till dess rytmiska vågrörelser och bara ta in morgonen. Landa i mig själv, i mitt varande, i tystnad ja, en form av meditation kan man säga.

Bredvid mig stod en korg packad med en termos kaffe och smörgåsar. Detta hade blivit en ny rutin då våren kommit tidigt och överraskat med varmt och soligt väder.

Varje morgon tog jag mig ner till stranden för en stunds kontemplation och efterföljande frukost.

Bakom mig låg en vinter som varit lång och mörk. Jag hade gått igenom den hittills största krisen i mitt liv. Den största separationen i mitt liv hade drabbat mig och med det en stor sorg. Jag arbetade med mig själv varje dag för att ta mig igenom den. Jag hade varit så lågt nere mentalt att jag stundvis trodde att jag aldrig skulle kunna bli glad igen. Jag hade tagit mig igenom dagar på ren vilja. Händelsen hade gjort att jag tappat mitt självförtroende, min väg fram i livet, mina mål och min inriktning. Som ni kan förstå var jag verkligen i en stor kris.

Vinterns arbete med mig själv hade gjort att jag åter börjat få något tillbaka.

Jag hade fått verktyg att jobba med under min utbildning till SER-terapeut. Verktyg och kunskap som sedan skulle leda till vidare utveckling av mig som människa och läkning i min sorg.

Jag hade börjat förstå att beteenden och tillvägagångssätt som grundats långt bak i tiden, nu präglade mitt beteende som vuxen. Jag hade också börjat förstå att jag gång på gång upprepade dessa beteenden och själv iscensatte händelser i mitt liv för att bearbeta dessa mönster lärda sedan tidig barndom.

Jag kunde se hur jag vuxit upp till att vara den väluppfostrade lydiga lilla flickan jag lärt mig att vara. Som blivit älskad för att vara "den flickan". Flickan som växte upp till kvinna och fortsatte vara väluppfostrad och tillmötesgående. Så tillmötesgående att jag tappade bort min egen vilja och mina egna känslor. Rösten djupt inom mig som hade både känslor, tankar och behov och därefter en vilja, hade långsamt tappat mig på vägen. Rösten hade tystnat i samma takt som jag slutade att lyssna efter den.

När jag så satt där på stranden, hade jag nyligen vunnit en seger över mig själv. Jag hade gett mig iväg på en resa, helt ensam och var precis hemkommen. Jag hade fått se mina vingar bära och jag hade kommit mig själv en liten bit närmre. Jag hade varit tvungen att fatta mina egna beslut och gått efter mitt eget huvud. Jag hade under min vecka vid medelhavet funnit en Sarah som jag inte varit i kontakt med på väldigt många år. Denna "nya" sida hos mig själv bjöd på bus, nyfikenhet och äventyrslystnad.

Jag satt där på stranden och kunde plötsligt se och känna en liten flicka inom mig. När jag "studerade" henne närmre, förstod jag att det var mitt eget ansikte jag mötte. Den lilla 5-åringen inom mig. Hon var så harmonisk, oskyldig, godhjärtad. Full av tillit och så mycket kärlek. Jag såg henne. Kände hennes förväntan och nyfikenhet. Hennes påhittighet och livsanda. Kunde känna hur stark hennes känsla över att vara älskad här i livet var. Hur hon mötte sin omgivning med en sådan övertygelse om att världen var god och människorna hon mötte ville henne gott.

Jag blev full av ödmjukhet inför denna kärleksfulla lilla varelse. Jag fylldes av en sådan stark kärlek inom mig. Jag blev alldeles varm i kroppen.

Nästa tanke som kom i mitt huvud var; – Vart tog hon vägen?

Vad hade jag gjort med henne? Jag hade ju helt ignorerat och glömt bort henne.

Nu började stora tårar rulla ner för mina kinder och en tyst stilla gråt fyllde mig. Jag insåg att jag negligerat "den lilla" så länge.

Hur hade jag kunnat vara så fylld av mitt vuxenliv att jag raderat ut denna lilla kärleksfulla varelse.

Jag satt där och lät gråten få komma. Det blev en lång stund. Det var verkligen en sorg som var tvungen att få komma ut.

När min gråt var slut, strök jag mig själv över kinden. Det var som om jag och "den lilla" blivit ett och att det lika mycket var hennes kind jag strök.

Jag satt stilla och tyst en lång stund och sakta kom hennes soliga ansikte till mig igen. Jag kände all den kärlek hennes lilla kropp rymde. Jag bjöd henne ner att sitta i mitt knä. Jag blundade och såg för mitt inre hur jag la armarna om henne som i en stilla omfamning.

Där satt vi båda. Blickade ut över havet. Gungade lite lätt och en varm ström av kärlek gick mellan oss.

Tyst inom mig viskade min röst. "– Jag kommer aldrig mer att överge dig. Jag vill ha dig i mitt liv.

Som du älskar och ser världen vill jag också älska och se världen. Med dina ögon och med din tillit till världen vill jag också möta den."

Jag lovade i den stunden att aldrig mer överge henne. Att med min nu vuxna sida och hennes naivt kärleksfulla, kunna dela på utrymmet.

Att vi tillsammans skulle samla kraft och styrka från varandra.

Jag var så lycklig i den stunden. Gråten hade lagt sig och i mitt bröst satt nu en låga som var mycket starkare och självklarare än den lilla låga som börjat spira där inne sedan tidigare.

Det var som om, en väldigt viktig del av min personlighet blivit återfunnen och jag kände mig mer komplett och hel som människa.

Där och då insåg jag vad "Det inre barnet" handlade om.

Efter min upplevelse på stranden har jag fångat upp fler sidor inom mig själv. Sidor inom mig som tillsammans bygger en sannare och helare Sarah. Det inre barnet hjälpte mig att finna vägen till mitt sanna jag.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med min uppsats är att rikta uppmärksamheten åt det inre barnet och med vilka metoder vi kan nå det.

Hur har det hjälpt mig i min "läkning" att komma i kontakt med mitt inre barn?

Vilka metoder har jag fått hjälp genom?

På vilket sätt har SER-terapi hjälpt mig att finna det inre barnet?

3. Bakgrund

3.1. Anknytningsteori:

Redan som spädbarn anpassar vi oss efter vår omgivning. Vårt behov är att överleva. Önskan att bli tillfredställda med mat, värme och närhet och kärlek styr vårt beteende. Önskan om att bli älskade och sedda präglar tidigt vårt beteendemönster.

Hur vi får våra vårdnadshavares uppmärksamhet.

Där läggs grunden för hur vi knyter an till andra människor. Hur vi formar oss för att passa in i den miljö som erbjuder dom basala behovens tillfredställelse och då i den mån det kan tillfredställas.

”Som vi sett i tidigare kapitel regleras anknytningsrelationer genom ett motivationellt beteendesystem som utvecklas under spädbarnsåldern hos såväl människor som andra däggdjur. Systemet läser av den fysiska närheten till, och psykologiska tillgängligheten av en starkare och klokare anknytningsperson.

Dessutom aktiverar och reglerar systemet anknytningsbeteenden riktade till henne/honom beroende på omständigheter i miljön liksom inom organismen. Genom att söka närhet till möjliga beskyddare i situationer som ger signaler om fara antas avkommans beskyddare i situationer som ger signaler om fara antas avkommans chanser till överlevnad öka. Hur väl anknytningen lyckas fylla denna funktion av fysiskt beskydd och psykologisk trygghet beror till stor del på anknytningspersonens tillgänglighet.”

Här läggs grunden för en ny liten individ. Hur trygg blir han i världen och med sig själv. Denna beskrivning av anknytningsteorin visar verkligen betydelsen av våra anknytningspersoner och betydelsen av hur dom bemöter det lilla barnet.

Hur barnet ”speglar” sin värld genom anknytningspersonen.

Grunden läggs för hur vi sedan som vuxna agerar i relation till andra människor.

”Att forma en anknytningsrelation är som att bli förälskad, bibehållandet av en anknytningsrelation är kärlek, och att förlora sin anknytningsperson är förenat med stor sorg. Hot om förlust av anknytningspersonen medför slutligen känslor av oro, ångest och ilska medan upprätthållandet av en anknytningsrelation är förknippat med glädje och förnöjsamhet.”

Detta är knuten på alltihopa inom anknytningsteorin. Här har dom på ett väldigt enkelt och lättförklarligt sätt förklarat alla stegen i vår anknytning till människor och effekten av förändringar inom anknytningen till en person.

Båda citat hämtade ur boken; Anknytningsteorin.

Av Broberg, Granqvist, Ivarsson, Risberg

Patricia Tudor-Sandahl Skildrar också tankar kring anknytningen och hur det format oss genom livet fram till vuxen ålder.

”Att se hur vi formar oss för att bli älskade och omvårdade på bästa möjliga sätt utifrån dom förutsättningar som tilldelas oss, är så intressant. Idag som vuxen använder man sig av samma tillvägagångssätt och oftast är vi inte medvetna om att det ligger så djupt rotat i oss. Att det en gång handlade om att få kärlek och uppmärksamhet som spädbarn/barn.”

3.2. Underbarnet:

I boken, Frigör barnet inom dig, skriver Jon Bradshawe, om underbarnet. Den sida du bär inom dig som har barnets naiva, oskyldiga och öppna sätt att se och möta världen på. En sida vi alla bär inom oss men inte självklart har kontakt med.

”Den naivitet och oskuld som hör till ditt underbarn kan vara en stor tillgång vid tillfrisknandet. Naivitet är den större delen av vår förmåga till inläring. När du värnar ditt sårade inre barn, börjar ditt underbarn komma fram. Du och ditt underbarn kan samarbeta för att lära er att skapa nya stärkande upplevelser.”

3.3. Det Inre barnet:

Genom att stänga av känslor eller att stänga ute känslor, hindrar vi det inre barnet att få komma till tals. Hämmningar genom vår uppväxt har gjort att dom känslorna av någon anledning inte varit accepterade. Genom livet stänger vi ner och hämmas vi, i vårt sätt att uttrycka vårt innersta. Dessa känslor och tankar som också är en del av vårt Hela Jag.

”Det sårade inre barnet fördärvar all närhet i en relation därför att det inte har någon upplevelse av sitt äkta jag. Den största smärtan ett barn kan uppleva är att få sitt äkta jag avvisat. När en förälder inte kan bekräfta sitt barns känslor, behov och önskemål, avvisar detta barnets äkta jag. Istället måste ett falskt jag skapas”

John Bradshaws Frigör barnet inom dig

3.4. Iscensättning:

Iscensättning är beteenden som ständigt återkommer tills man kommit i kontakt med känslan som styr beteendet.

”Iscensättningens uppgift är att återskapa scenarion som triggar igång de bortträngda känslorna.

Den uppkommer för att göra det omedvetna medvetet.

Detta upprepas gång på gång tills du blivit medveten om dina bortträngda känslor Och genomlevt känslorna.

För varje känsla du upplever och genomlever försvinner en del av detta mönster. Genomlevandet kan ta lång tid. Ibland ett helt liv”

Citat hämtat från föreläsning med Anki Persson, SER- Akademin.

Detta är latent minnen och traumatiska händelser som uppkommit under uppväxttiden. Man benämner det som Sitt inre sårade barn. Genom att stänga av känslor eller att stänga ute känslor, hindrar vi det inre sårade barnet att få komma till tals. Hämningar genom vår uppväxt har gjort att dessa känslor av någon anledning inte varit accepterade. Genom livet fortsätter vi stänga ner och hämmar på så vis vårt sätt att uttrycka vårt innerst. Då som känslor, tankar och önskningar, en del av vårt äkta Jag.

Man kan säga att Iscensättningens syfte, är att;
Bli medveten om mönster i våra liv.
Dessa mönster skapar situationer som väcker känslor.
Känslorna måste genomlevas för att vi ska förstå oss själva och på så vis skapa nya vägar att hantera dessa situationer och personer som väcker känslorna.

Citat ur min dagbok då jag börjat bli medveten om detta mönster och iscensättningar;

”Vad som var så påtagligt ikväll, var den ångest som jag kände. Det är inte ofta jag känner det. Förr kunde det ske ofta. Den ångesten har tagit så mycket energi från mig genom åren. Jag känner att det är jätte viktigt att jag förstår vad det är som händer och vad det är som framkallar den känslan. Jag får aldrig hamna i den situationen med någon, att jag blir slav under dennes känslor. Det är mina som är viktigast och om det innebär en konflikt med vederbörande, så får jag ta den konflikten. Där är det kompromisslöst.”

Gemensamt är att iscensättningen kommer fortsätta att uppkomma så länge det omedvetna inte blivit medvetet. Tills dom bortträngda känslorna fått genomlevas.

Vi kommer återskapa iscensättningar till vi lärt oss hantera vissa personer och situationer. Genom iscensättningarna ”skolas” vi att hantera det ”rätt”.

Först när vi förstår vad vi gör fel kan vi ändra på oss.

3.5. Ditt inre sårade barn:

I boken; Barn av livet, skriver Tommy Hellsten om det inre sårade barnet. Den del inom oss som tidigt i livet blivit sårat, tillbakahållet eller på annat vis undantryckt att ge uttryck för sina egna behov och känslor.

”Det sårade barnet har bundit oss vid det förflutna. Att möta detta barn, att ge det uppmärksamhet och utrymme innebär att vi långsamt börjar återvända till nuet. Här förverkligas en paradox. Resan in i det förflutna är i själva verket en resa in i nuet.”

”Att lyssna till barnet inom sig handlar alltså om att identifiera och uttrycka sina känslor, att hitta sina egna behov, att lyssna på den inre visdomen och att ta den egna psykiska verkligheten på allvar, sådan den förekommer i ens fantasi och dagdrömmar. Allt det här sker genom en mycket långsam inlärningsprocess. Genom att lyssna till vårt inre lär vi känna vårt verkligaste och sannaste väsen. Medan vi lyssnar till vårt inre måste vi lära oss att bearbeta det och göra oss redo för det på så sätt att barnet inom oss får börja födas till den som utformar vårt dagmedvetande. Att lyssna till barnet inom oss är en process som skapar vårt liv. *Vi börjar styras inifrån.*”

Genom att möta sin känslomässiga smärta och genomleva den smärtan kommer vi i kontakt med vår inre sårade barn.

3.6. SER-terapi

”I SER - terapin kombinerar man den psykodynamiska, humanistiska, existentiella och transpersonella psykologin i kombination med iscensättningsperspektivet och det kroppspsykoterapeutiska synsättet.

Det bildar ett helhets perspektiv, där människan är kropp, känsla, behov, intellekt och själ, i relation med varandra där allt påverkar vartannat.

Man sätter människan i ett sammanhang i relation till sin historia, sitt nu, sin framtid, sin omgivning, och till sig själv.”

Ovan citat av; Anki Persson – Rektor och grundare av SER Akademin.

Man arbetar genom samtal, EFB och regressioner.

Bild -, dröm och symbolterapi.

Klienten kommer då i kontakt med sitt innersta, sina tankar, känslor och behov.

Utifrån dessa upplevelser fortsätter samtalen.

Förståelsen för vad som händer i ditt liv och vad du kan göra för att förändra det är viktiga delar under samtalen.

Klienten kommer även i kontakt med sitt förflutna och känslor som kan ha uppkommit i barndomen och som sedan kan skapa mönster i beteendet som vuxen.

Genom att genomleva sin smärta kommer man ur den.

”Mörkret kan bli ljus bara om man lever sig igenom smärtan. Det är med andra ord inte avgörande vad som händer oss utan hur vi förhåller oss till det som händer”

Citat ur; Barn av livet.

3.6.1. Regression

Regression är en visualiseringsmetod. Du åskådliggör vad som rör sig i ditt inre med hjälp av inre bilder.

Under djup avslappning leds man av terapeuten in i sitt undermedvetna som ett drömligt tillstånd. Klienten kan då komma i kontakt med undertryckta minnen och känslor.

I regressionen kan du uppleva barndomsminnen, fantasivärldar, iscensättningar och symboliska liv. Som terapeut styr du så lite som möjligt för att klientens egna bilder ska kunna komma upp.

Genom regressionen kan man få svar på bakomliggande problem eller frågeställningar. Likaså saker du behöver genomleva för att förstå din nuvarande situation i livet.

3.6.2. EFB

Energy flow breathing är en kombination av djupandning, stresspositioner och mindfulness. Det skapades 1984 av leg psykolog, leg psykoterapeut Bertil Gyllensten och terapeuten Nenne Holm som en psykoterapeutisk kroppsterapi.

Metoden löser upp stress, trauman och spänningar som sitter i kroppen. Den kan hjälpa mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem.

3.6.3. Bildterapi

I bildterapi uttrycker man sig i bild och form. Med olika material som kritor, färg, lera, pennor, uttrycker du dig fritt utifrån känslor och bilder som uppkommer under regression, meditation, Samtal, EFB och även dina drömmar.

I bilden utgår du från dig själv och dina egna upplevelser.

Genom bildterapi öppna du upp ytterligare ett språk att använda dig av för att få möjlighet att kommunicera och sätta ord på dina känslor och upplevelser. Det förstärker ditt uttryck av dina upplevelser.

4. Metod

Jag har samlat min information genom böcker som varit kurslitteratur under min utbildning. Vilka av dessa böcker redogör jag för i Käll- och litteraturförteckningen.

Jag har även hämtat information från föreläsningar som varit under utbildningen på SER- Akademin.

Likaså har mina egna dagboksanteckningar som jag fört under min utbildning, varit till hjälp för att få fakta, svar och möjlighet att kunna reflektera över min inre resa och läkning.

5. Resultat

Genom att förstå hur våra beteendemönster skapas genom anknytning och hur det vidare genom livet präglar vårt sätt att möta vår omgivning, ger kunskap om oss själva.

Den kunskapen om oss själva gör i sin tur att vi kan utvecklas som människa. Genom att möta sina iscensättningar och leva igenom de känslor som väcks där får vi möjlighet att bryta icke önskvärda konflikter som sker både inom oss och gentemot vår omgivning.

Genom att lära känna sig själv och möta sina känslor vaknar sidor inom oss som legat dolda och tillbakahållna.

Vi förstår att de konflikter vi mött med oss själva och vår omvärld i grund och botten varit undertryckta känslor som varit en del av vårt sanna jag.

5.1 Anknytning:

Som litet spädbarn har du bara en önskan och en drivkraft och det är att få dina behov tillfredställda. Veldig tidigt lär du dig hur du ska agera för att uppnå detta.

Du måste få mat och närhet för att överleva. Du tolkar dina vårdnadshavares signaler och lär dig veldig fort, hur du bemöter dessa och fångar deras uppmärksamhet. Du styr dina behov och ditt beteende utifrån omgivningens förmåga att kunna tillgodose dig detta.

Bowlby menar i boken: Anknytningsteorin, Att dessa beteende som skapas tidigt i livet och har en avgörande betydelse för hur vi senare uppfattar och beter oss i nära känslomässiga relationer. Detta kommer också att präglade oss hur vi fungerar i relationer med andra under mellanbarndomen, ungdom och vuxenåren.

5.2 Ett beteende skapas:

Genom att stänga av känslor eller att stänga ute känslor, hindrar vi det inre barnet att få komma till tals. Hämningar genom vår uppväxt har gjort att dessa känslor av någon anledning inte varit accepterade. Genom livet stänger vi ner och hämmas i vårt sätt att uttrycka vårt innersta. Dessa känslor och tankar som också är en del av vårt äkta jag.

John Bradshaws skriver om detta i sin bok; Frigör barnet inom dig

Och talar då om det Inre sårade barnet. De känslor, behov och önskemål som inte blivit bekräftat av föräldern. Känslan av att bli avvisad som sitt äkta jag.

I stället skapas ett falskt jag för att möta upp föräldrarnas/ vårdnadshavarens förväntningar.

Detta "falska jag" följer med oss upp i vuxen ålder och blir en del av den person vi möter vår omvärld med.

Vi kan gå genom livet och klara oss "hyffsat" bra tills vi kommer till en kris.

I den krisen agerar vi utifrån vårt inlärdade mönster men kommer i konflikt med oss själva.

Johan Cullberg nämner även denna problematik i sin bok, Kris och utveckling. Där menar han att ju mer av dessa barndomsminnen som är ouppklarade och dominerar den vuxnes krisupplevelser, desto svårare blir det att klara av nuet. Med detta som grund börjar vi förstå att en läkning av oss själva aldrig kan ske om vi inte möter vår hela person. Vårt "sanna jag".

5.3 Mötet med terapin:

För att kunna förstå och finna den upplevda verklighet som klienten befunnit sig i måste man börja ett samarbete mellan klient och terapeut.

Tillsammans försöker man finna den relation klienten hade till sitt sanna jag.

Det *jaget* som är lyhört för det egna behovet och som på ett lätt och enkelt sätt kan möta sin omgivning utan att för den skull förlora sig själv och sina behov.

I detta så kallade kreativa mellanområde, som Bertil Gyllenstam och Görgen Olsson beskriver i sin bok Det terapeutiska mötet.

Finner terapeuten och klienten en väg att närma sig klientens undertryckta känslor. Där kan man tillsammans undersöka och se hur klienten själv skapat sin situation, genom att ha förnekat sina egna känslor och behov.

SER-terapin ges möjligheten att komma i kontakt med de inre känslor och behov som klienten tidigare inte varit i kontakt med och varit medveten om att den bar på. Detta sker med hjälp av samtal, regression och EFB och leder klienten närmare sina sanna känslor.

Då kan klienten tillsammans med terapeuten få perspektiv på sitt beteende och se hur hennes bejakande och förnekande sidor möts.

Genom detta vaknar ett tredje synsätt till liv och då genom den vuxnes ögon.

Ett sammansmält och förenat *jag*.

Samharmoni har uppstått.

Du har då accepterat barnet inom dig. Kan se dess svaga sidor och ta det barnet i handen och tillsammans möter ni de faror och rädslor som tidigare kunde leda till konflikter inom dig och mot din omgivning.

Den "lilla" jag mötte på stranden skulle jag vilja definiera som, Mitt Underbarn.

Hon är den spontana nyfikna sidan inom mig. Det är ur den sidan jag ser världen i sitt vackra ljus. Det naiva och oskyldiga.

Att låta henne blomma ut och möta min lite erfarnare och mognare sida. Hon kan luta sig mot mig och jag kan tanka nyfikenhet och tilltro från henne. Jag kan se världen genom hennes kärleksfulla ögon. Tillsammans möter vi **livet**.

5:4 Uppvaknandet av mitt inre – Mitt inre känslöväsen:

Under och efter mitt eget inre arbete, med hjälp av regression, EFB, bildterapi och samtal började jag se förändringar i min egen vardag och i mitt förhållningssätt till min omgivning.

Jag började se hur mitt eget beteendemönster sakta förändrades och hur det kunde ske så starkt inför mig själv.

Hur det kunde "skava" inom mig, då jag försöke gå emot mig själv och mina egna nyuppvaknade känslor. Hur hela mitt spektrum av känslor fick ta sitt utrymme och jag började trivas i den harmoni som började råda inom mig.

En harmoni som egentligen alltid varit en grundläggande styrka inom mig.

Nedan kommer jag ge exempel och citat ur mina dagboksanteckningar från tiden under min Ser-terapiutbildning. Tiden sträcker sig från den oktober 2015 – november 2017. Dom har inget invärtes samröre med vartannat, mer än hur processen jobbar inom mig. Att vägen fram leds av viljan att möta min innersta kärna och att leva sant inför mig själv och den omgivning jag möter.

151008

Ny dag och nya tag.

Var på en fantastisk bra föreläsning med Kay Pollak igår.

Den hette: Ändra din tanke – Ändra ditt liv

I stort handlade det om att själv välja den tanke som ska få styra ditt sinnestillstånd.

Vill du vara glad eller ledsen. Lycklig eller olycklig. Vill du bli ett offer eller själv ha kontroll över ditt liv.

Så enkelt kan tyckas.

När så livet drabbar en på olika vis, är vi inte alltid rustade för denna typ av tankgång.

Jag kände så tydligt igen mig i mycket av det han berättade om och val man kan ställas inför.

Den resa jag gjort denna sommar har verkligen gett mig denna kunskap.

Jag har pendlat genom de flesta sinnestämningar en människas spektrum kan innehålla.

Jag har varit offer. Jag har fått panikkänslor. Jag har känt mig så liten och förminskad, Jag har tvivlat på mig själv som människa.

Jag har känt mig mindre värd.

Ja, alla dessa negativa tankar om mig själv. Tankar som bara har lett mig längre och längre ner i en nedåtgående spiral.

Varje morgon vaknade jag med samma ångest. Insåg den sanna verklighet jag hade kommit att befinna mig i. Denna förtvivelade känsla av maktlöshet över hur livet, mitt liv kommit sig till att bli.

En förtvivelad gråt som aldrig, aldrig ville sina.

Tårar som jag mitt i min förtvivelade gråt kunde börja tänka på var dom kom ifrån. Hur kunde en människa producera så många tårar?

Denna gråt som förföljde mig genom mina dagar. När jag minst anade eller ville välde dessa tårar upp. Jag har nött så många bänkar med min gråt. Det var inget jag längre försökte dölja.

Det enda var att jag valde min plats där jag kunde någotsånär få gråta klart och trösta mig i lugn och ro.

Det skulle ut. Denna förtvivlade sorg över förlusten av något som jag har så kärt inom mig. En kärlek som fyllt min kropp och burit mig, gett mig styrka, varmt mig, närt mig och styrkt mig genom mitt livs alla vuxendagar. Den kärleken kunde jag inte länge förlita mig på. Jag kan inte längre vila mig i den. Jag står på egna ben och dessa ben måste bära och jag har bara mig själv nu.

Jag sa flera gånger om dagen; - Det är du nu Sarah,

- Det är jag nu, jag och ingen annan.

Om det peppade mig eller om det bara bekräftade tomheten och definierade verkligheten för mig eller om det var en kombination av dem båda. Det var tvunget att sägas och göra saken klar för mig.

Någonstans på vägen kom en ny tanke till mig. Efter att ha sökt och sökt svar på vad jag gjort fel. Bannat mig själv. Ställt hundra jobbiga frågor om den relation jag levte i. Utan att få något konkret svar. Svaret handlade ju om min mans läggning, (vilket jag då fort försökte gå runt och inte ta in som slutgiltig förklaring) kände jag att, nu orkar jag inte mer.

Jag är som jag är och duger inte det, så får det vara.

En stark beslutsamhet att släppa fram mig själv. Tänka på mig själv och mina behov och önskemål. Sluta ta på mig hela ansvaret för båda sidors läkning och lösning.

Mitt i allt detta var min dåvarande man, inne i sin bubbla och självförverkligande av sin "nya" sida och sin "nya" livsstil. Jag kom inte honom nära mer än vid få tillfällen då vi kunde mötas.

Vi var inte någon av oss i stånd till att ge utrymme till för mycket öppenhet till varandra och varandras känslor och känslorna för varandra.

Det var som att vandra försiktigt, försiktigt runt varandra och varandras olika sinnestämningar.

Vart "drag" kunde leda till en helt ny riktning som vi inte var mogna eller redo för.

Vi levde bredvid varandra under fyra veckor på sommaren och under den tiden försökte vi förstå vad denna nya situation i våra liv skulle innebära för oss. Vill vi detta? Ville min man detta?

Vad ville jag med mitt liv?

Jag insåg att livet aldrig mer kunde bli detsamma. Vad som än kom ur detta så skulle det bli en helt ny konstellation för oss båda och våra liv.

Jag kände redan under våren att jag behövde något nytt att ta tag i. En intellektuell stimulans av något slag.

Någoting så inte min person fullkomligt dog ut. Kände att min man utvecklats så inom sitt arbete och genom nya möten med människor på och utanför arbetet.

Själv var jag bara "medföljande".

Jag vek hela tiden undan med mina egna planer för att anpassa mig efter vårt gemensamma liv.

Jag hade slutat ta för mig.

Upptäckte i denna fas att min största fiende var jag själv.

MMMK = Minsta motståndets möjliga kraft.

Mitt största hot.

*När jag insåg det blev jag rädd. Rädd och sorgsen över att jag var så vek mot mig själv.
Att jag inte hade starkare känslor för min egen vilja och mina egna önskemål.
Att jag tillåtit mig bli så liten och obetydlig för mig själv.*

*En ny fas inom mig satte igång en process. Känna, känna och åter känna.
Vad vill jag? Vad tycker jag om? Vad är viktigt för mig? Vilken åsikt har jag gällande det
ena och det andra?
Vad är jag bra på? Var ligger min styrka? Vad ska jag gå vidare med för framtidsplaner för
mig själv?*

*Jag vilar fortfarande i den frågan och det är ganska så skönt..
Min väg mot framtiden den vandrar jag ju på varje dag men jag har i alla fall börjat staka
ut vissa mål.*

*T.ex. Utbildningen jag påbörjat till SER-terapeut och Datorkurs
Känner mig väldigt stolt och tillfreds.
Högre krav än så behöver jag inte ha på mig själv just nu. Varför, behöver jag inte heller
förklara för någon. Jag vet själv och det ger mig ett lugn och en tröst. Jag är snäll mot mig
själv och backar upp mig själv. Då mår jag bra och känner ett lugn.
Hur har jag då gått från ångestfylld, skuldbelagd och undvikande mot människor i min
närhet, till en lugnare kvinna som bär huvudet högt?*

*Jag kände en viss styrka i att stå upp för min mans val att inte dölja vem han är och vilken
läggning han har.
Att det inte är något jag kan påverka eller ändra på.
Jag har gjort vad som stått i min makt för att vara en lyhörd och kärleksfull livspartner.
Jag kan inte göra mer än vad jag gjort.
Ville inte förlora min bästa vän och livspartner, men i den här situationen står jag helt
slätt.
Jag kan inte vinna denna "kampen".*

*Så, då är det bättre att acceptera det som är och se mig själv som den jag är och inte vad
jag önskade att jag skulle vara eller vad jag i mina svaga stunder önskade att min man
skulle vara och känna.
Respekt och kärlek för varandra.
Huvudet högt.*

160403

*Så många saker har kommit till min insikt genom denna bok.
Att återerövra sitt liv. Av; Jean Jenson
Det har tagit mig tid att läsa.
Jag har fått lägga den ifrån mig under stunder då mitt privatliv varit jobbigt och
känslomässigt upp och ner.*

*Tillbaka i boken igen, så har tankar kommit till mig.
Både gällande mig själv och relationen till min f.d man och mina föräldrar.
Har fått lägga boken åt sidan och landa i mina känslor och tankar.*

*Tankar och funderingar till varför jag agerar som jag gör i vissa situationer och "krokar",
jag slänger ut för att bli bekräftad. Uppmärksamheten på hur andra i mina relationer
slänger ut "krokar" för att dom ska bli bekräftade. Hur detta är ett växelspel mellan oss
människor.*

*Ibland upplever jag att jag behöver denna bekräftelse. Men när jag nu blivit medveten om
det och "kommit på" mig själv så blir det att jag börjar värdera mitt beteende och tänka
om jag mår bra i längden av bekräftelsen eller om det är bara för stunden det ger mig ett
lugn.*

*Likaså när jag märker att min mor använder samma "krokar" på mig, har jag blivit
medveten om att det är ett beteende som gör henne bekräftad.
Så är detta ett livsmönster som jag lärt mig leva utifrån och ett mönster som gett mig
kärlek och bekräftelse?*

*En kärlek där jag inte ställer raka krav och förväntningar?
Där jag ger mer än vad jag får?*

*Jag har tidigt lärt mig att uppfylla andra människors behov. Att om jag gör det får jag
uppmärksamhet och blir bekräftad.
När jag tänker på det blir jag så trött i själen.*

*Jag studerar min relation till mina egna söner. Gör jag samma sak mot dom?
Vilken typ av kärlek har jag gett dom under deras uppväxt och hur agerar jag nu när dom
är vuxna?*

*Är min och mors relation en relation jag fört över på mina egna söner?
Jag vill inte tro det. Men nu blir jag ju observant och har det med mig i min vardag och mitt
handlande runt dom.*

*Likaså blev jag också så medveten om hur jag reagerar i olika situationer och hur man
"går tillbaka" till ett barns känslor inom sig.
Det är ganska så spännande att studera mänskligt beteende och utvecklande men otroligt
krävande när det kommer till en själv.
Denna bok har fått ta sin tid men den har varit en stor hjälp för mig där jag befinner mig i
livet just nu.*

*Jag har många gånger känt mig som ett barn. Nu förstår jag var känslan kommer ifrån. Att
något väckts inom mig som frambringat det lilla barnet inom mig.
Nu kan jag vila i den känslan en stund och se mönster för att kunna bryta det.
Att tänka utifrån att vi hittar våra symboler och att se detta i sitt liv. Vilka som är våra
symboler och varför dom är det.*

*I boken läser jag " Det är vanligt att vi omedvetet använder sådant som kläder och bilar för
att försöka göra en förälder till lags (även om han eller hon är död.) genom att visa upp en
viss yttre fasad som inte nödvändigtvis överensstämmer med hur vi verkligen är. En sådan*

omedveten påverkan kan få oss att klä oss och köra antingen "bättre" än vi annars skulle göra eller "sämre", beroende på vår individuella historia."

Detta är också så intressant. Då jag under många år "tonat ner" mig själv för att inte ta för stor plats, för att inte provocera.

Sedan för något år sedan började jag ifrågasätta mig själv, varför? Vem vill jag skona och till vilken nytta?

Varför krympa mig själv?

Då började jag leva lite ärligare mot mig själv.

Inte smyga med saker längre.

Kändes provocerande men betydligt ärligare mot mig själv och den jag är.

Vidare läser jag... " Detta betyder inte att du inte upplever känslor. Vad det betyder är att du inte låter dem påverka ditt sätt att tänka eller styra ditt beteende."

Detta är så bra. För precis så är det ju. Jag upplever ju känslor hela tiden. Det är ju ett sätt att leva. Utan känslorna så lever man ju inte. Men att få möjligheten att stanna upp i en känsla som man vet tillhör ett mönster och sedan kanske försöka bryta detta mönster ger " en hand att hålla i " under processen.

Jean Jenson skriver, "Tvånget att fortsätta att göra som man brukar är mycket starkt – och den medvetna delen av psyket kommer att hitta skäl till att det är i sin ordning att fortsätta. Det är vanligt att man känner ett trängande behov som kan övervinna alla ens goda intensioner.

Trots dessa svårigheter måste man utveckla förmågan att koppla bort det man känner och medvetet välja hur man ska reagera, om man ska kunna arbeta med att läka sig själv."

Så här känns det verkligen. Hjärnan jobbar på topp i vissa situationer, för att envist få fortsätta att " slänga ut krokarna " så man får sin bekräftelse och en tillfällig önskan om att bli sedd.

I stället för att bara rida ut stormen. Ta känslan och vinna segern över sig själv och växa en liten bit till.

Forts. ur boken... " om du å andra sidan har för vana att dra dig undan kan du få hjälp att övervinna dina försvar genom att fortsätta kommunikationen, försöka förmedla vad du känner, och därefter fundera över dina känslor på egen hand.

Försvar bryts med andra ord snabbast genom att man gör motsatsen till vad man vill göra vid tillfället i fråga."

Detta har och är en utmaning för mig. Då jag inte gärna uttrycker vad jag känner.

För mig att uttrycka vad jag känner är som om jag klagar d v s något negativt för mig.

Då ställer jag ju mig frågan; - Varför är det negativt för mig?

Åter igen kommer tankarna till hur jag förväntas att bli älskad och barndomen.

Jag förväntades att alltid vara glad och harmonisk. Så blev jag beskriven och på så vis sedd och älskad.

Att nu som vuxen gå emot det. Ställa krav på mina föräldrar att se mig som ledsen, arg obekvämt och inte alltid tillmötesgående, blir en stor utmaning för mig.

Att tänka på hur jag vill bli sedd och älskad. Att jag duger precis som jag är. Att ge mig själv tillåtelse att vara mig själv och förvänta mig att bli älskad utifrån den personen.

Jag känner att en liten rebell har vaknat i mig ;))

Livet är allt bra spännande!!!

Jag slår nu ihop boken men den har sannerligen inte lämnat mig. Kvar inom mig lever den och dess innehåll. Som små väckarklockor ringer orden i min vardag och vardagshändelser. Jag blir förundrad över hur mycket som styrs i vår nutid av det förgångna.

Mina dagboksanteckningar fortsätter....

160410

Dagar av vånda. Hur länge ska jag ha ont?

Det känns just nu som om jag vill krypa ur mitt eget skinn. Det förväntas av mig att jag nu bara ska försonas med mitt öde och vandra vidare i livet. Riktigt så enkelt är det faktiskt inte. I så fall har man missat något stort på vägen. Då är det verkligen bekräftat att jag inte ses som en människa med lika stort känsleregister som andra människor.

Så vad jag ska lära mig utav detta, är att visa tydligare att jag har känslor som alla andra. Om jag inte visar äkta känslor, hur ska då min omgivning förstå att sådana faktiskt finns.

Jag har fortfarande inte konfronterat orsaken till denna känsla och jag drar mig för det då det känns som om jag skulle gå in och peta i ett öppet sår. Det vill man ju inte av ren och skär självbevaringsdrift.

Det är ju jag som ska ta mig vidare, igenom och ur detta. Det finns ingen annan som kan göra det åt mig eller bära mig på vägen.

Det är tufft och stundvis näst intill övermäktigt.

Kursdagarna var mycket bra. Intensiv, men kvinnornas kärlek bar mig genom dessa dagar.

Dom är fantastiska. Så mycket empati och helande kraft som strömmar ur dessa kvinnor.

Dom bär väldigt speciella gåvor alla.

I all denna sorg över ett förlorat liv, människor som bara försvunnit ur mitt liv, är det fantastiskt mitt i detta när jag ser på dom människor som plötsligt kommit in i mitt liv.

Dessa två kursdagar gav mig en inblick i vad iscensättning är och innebär. Jag kunde så tydligt se ett mönster i mitt liv. Hur jag ända sedan jag var barn, undvikit att bli övergiven och att jag inte velat att mina barn någonsin skulle utsättas för den känslan.

Så hamnar jag där tillslut i alla fall utan att på något vis kunna påverka det som händer.

Reaktionen blir då så otroligt stark. Då är det "lilla Sarah" som ristas om och det är känslorna från när jag var liten och mina föräldrars separation, som väller upp i mig.

När jag insåg det, la sig känslorna i rätt dimension och det blev så tydligt hur jag reagerat. Känslan försvann inte men kunde bearbetas på ett annat sätt.

Jag behöver inte spegla känslan i mina söner, därför dom är vuxna och dom är inte i samma situation som jag var i då. Dom är inte beroende av oss på samma vis som jag var av mina föräldrar som 10-åring.

Jag fick möjlighet att ta hand om min 10-åriga Sarah under kursdagarna och hålla henne i handen och låta henne bli ledsen. Skilja på vad som var det "inre sårade barnet" och den vuxna Sarah. Vad som tillhörde nutid och dåtid.

160917

Tidig lördagsmorgon och jag har precis vaknat. Vaknade med en lite olustig känsla i kroppen. Något ligger i luften, Något gnager inom mig men jag kan inte sätta fingret på vad det är. En irritation. Drömmer mycket just nu. I drömmarna är vi fortfarande väldigt sammanlänkade med varandra. Jag minns inte vad jag drömmer, bara att det är hoppigt och när jag vaknar känns det som jag får strida för min sak i drömmarna. Hävda min rätt och sedan vända människors ilska och ovänliga bemötande till vänlighet.

Jag känner just nu i mitt liv att ensamheten påverkar mig. Jag lider lite av den just nu. Saknar tvåsamheten och tillhörigheten som jag en gång hade. Inget jag kan göra något åt och inget jag kan påverka. Det är svårt att leva med den stundvis. Samtidigt så jobbar jag ju hela tiden med mig själv. Att leva sant och ärligt. Att se livet som livet är.

Läser boken, Energitjuvar, av; Ingalill Roos, just nu. Den är väldigt tänkvärd. Jag ser på många sätt hur jag utplånat mig själv. Jag har ju inte gjort det rakt igenom, men i många situationer har jag tagit på mig skulden för saker och konflikter, då jag i stället skulle ha ridit ut stormen och gått in i konflikten.

På så vis har jag raderat ut min egen vilja och ståndpunkt.

När jag läser boken ser jag ett tydligt mönster. En sanning som svider och som gör mig ledsen. Om det är detta som också drar ner mig just nu och påverkar mig, vet jag inte. En sak vet jag i alla fall. Detta är en sida jag måste jobba med hos mig själv och som jag kommit tillbaka till under hela detta första utbildningsår.

Jag måste lära mig var mina gränser går.

Inte anpassa mig efter andra hela tiden.

Veta vad jag vill.

Säga vad jag vill och tycker.

170624

Vaknade nu med en ny känsla och tanke i kroppen. En tanke som gynnar mig på min fortsatta väg framåt.

Att fråna och med nu, vill jag bara omge mig av dom människor som gynnar mig på min väg och då pratar jag i känslor. Jag vill omges av människor som får mig att må bra. Som jag kan landa kärleksfullt hos och som kan ge av min kärlek till. Som förstår hur jag tänker och som jag kan dela mina tankar med. Som uppmuntrar det jag jobbar med. Som skrattar

med mig och delar min glädje. Som jag känner sprider glädje och skratt tillbaka. Som får mig att växa och om jag har tur ger jag något av mig själv tillbaka till dom. Jag håller mig till det jag vill i min förklaring. Inte till det som jag inte vill ha i mitt liv eller hur jag inte vill det ska kännas. Det blir så negativt och laddat att skriva.

Men det känns som jag vill ha lugn och ro nu. Samla ihop mig inför nya uppdrag. Samla ihop mig för att resten av sommaren ska få lov att blomma ut i lugn och ro. Att färgprakten ska få råda i sin fulla skala. Att jag ska samla kraft i grönskan och solen, så det nya året eller denna period som vi går in i nu ska kunna bli så rik och gynnsam som möjligt.

Från förra perioden har jag byggt, byggt skapat. Tagit mig igenom slutet på vandringen genom min "mörka tunnel". Nu känns det som jag står i slutet och kan se ljuset. Allt jag samlat på mig längst denna väg bär jag med mig. Nu får jag titta på det jag har. Allt får inte plats och allt tål inte se solens strålar. En del blir väldigt klart och tydligt där ute i ljuset. Allt detta får jag nu titta på. Ta god tid på mig. Sortera och rensa. Placera där det ska vara. Ordna till kaoset som just nu råder i denna lite lätta röra. När jag är klar med det kommer vägen fram kännas lite lättare. Jag kommer kunna röra mig fritt då inga gränser finns. Stegen kommer kännas lättare då lasten är lättare. Min tid kommer att räcka till för det jag ska göra, det som känns viktigt och meningsfullt, därför inte några personer hindrar eller blockerar min väg.

Anteckningar ur min dagbok; oktober 2017

Jag har också känt dessa turbulenta dagar att, här börjar jag en utbildning med mål och tankar. Jag börjar som en Sarah som bar på lager av skydd. Ja, den Sarah hade nog stått där med ett kallt Diplom efter alla konstens regler men riktigt så lär det inte bli...

När jag började skrapa på mina lager av skydd, kom en helt annan Sarah fram. En Sarah som delvis sovit länge och en Sarah som precis blivit född. En sprakande nyfiken Sarah. En Sarah med hundra järn i elden. En livsbejakande kvinna. En ibland skör kvinna som får stanna livskarusellen och ta hand om sin själ. En kvinna som lever i varje liten cell hon bär. En kvinna som tar hand om alla känslor som kommer upp. En kvinna som bär sina speciella möten med små silkesvantar. När man lever så, då tar livet tid. Allt tar tid. Jag kan inte stressa med skolan. Jag måste läsa böckerna med den passion som bor i mig. Jag måste låta allt ligga på hyllan när livet brusar så högt att jag inte kan höra någonting annat. Då tar det tid att bli färdig och nå fram till mitt Diplom.

Vidare tankar november 2017

Det är bara för mycket just nu. Jag kom hem från Mallorca med ett fullt hjärta. Med så mycket kärlek inombords. Med en styrka som kändes tillfredställande och livsbejakande. Varför slår livet ner på mig gång, på gång, så fort jag tycker jag har vind i seglet?

Det är alltid någon i min omgivning som får greppet om min själ. Nu börjar jag tro att jag själv tillåter det. När den sidan att komma in.

Jag får väl säga till mitt försvar om jag nu måste ha något sådant, att jag inte alltid hinner värja mig från det som komma skall.

Men när det slår till, då är det bäst att stanna upp. Ta in problemet, finna en lösning och därefter hämta andan och bygga upp ett skydd runt mitt hjärta och min själ.

Jag får inte drabbas av dåligt samvete när jag bara försöker bygga upp ett liv efter min totalkrasch 2015.

Det har nog människor glömt då dom bara ser en Sarah som livsbejakande svingar sig fram i livet. Så vem ska jag värja mig mot eller hur ska jag värja mig om jag inte vakar över mig själv.

Så efter en turbulent söndag, vilar jag i min tystnad idag. Jag stannar här i tystnaden och därifrån samlar jag ny kraft.

Slutdiskussion

Jag vill genom min uppsats göra andra medvetna om sitt inre barn och vikten av att ha en fin relation och förståelse för dom känslor Det inre barnet, väcker. Under min utbildning och genom de verktyg jag då fick, hjälpte det mig att långsamt låta det växa fram, vem jag i grund och botten är och hur jag vill möta och bli bemött av min omgivning.

Jag slogs av insikten hur allt bottnar sig i mitt innersta och vikten av acceptans om vem jag är och stå upp för min egen person.

Jag förstod hur viktigt det var att skydda och värna om det lilla barnet inom mig. Att veta vem hon är och när hon "dök upp", förstå att det var en sida inom mig som just i den situationen behövde mitt stöd och min förståelse.

Hur mitt Underbarn är den spontana, nyfikna och vetgiriga lilla energipunkt inom mig som aldrig slutar förundras av livets alla fantastiska möjligheter. Inte bromsa henne utan bara ta emot hennes livsbejakande beteende.

Så här lyder mina egna reflektioner kring detta. Hämtat ur mina dagboksanteckningar från tiden då jag gick i SER-terapi utbildningen;

*När jag sitter bland mina vänner, kan jag ibland känna mig som en "gröngöling".
Min väg är väldigt osäker för mig. Osäker på så vis att jag inte vet hur det ser ut där framme eller vad det står på "vägskyltarna".
Det är bara en drivkraft inom mig, den talar om för mig att fortsätta gå, även om jag inte vet vart det bär.
Jag kan inte vända och gå tillbaka. Det strider mot hela mitt inre.*

*Jag lägger hela min tillit till den inre kärnan som pulserar inom mig. Den som jag går in i och känner efter i var jag står i olika situationer.
Den som är, som mitt inre kompass. En kompass som pekar ut åt vilken riktning jag ska gå.
Som klingar till när något bara känns rätt. Som vibrerar när en ny ide eller ett nytt projekt dras igång. Som värmer mig då jag känner mig ensam. Som brinner starkt och fylld av stolthet om någon "knappar" på mig. Som lägger sina armar runt mig när jag känner mig sårad eller sorgsen.
Den som ger mig goda råd. Den som jag kallar min intuition.
Med den inre kärnan är jag aldrig ensam. Den är min dyrbaraste gåva och om den ska jag värna och hålla en liten skyddande hinna kring. In i den kärnan träder ingen längre...*

*Jag har alltid haft den. Som barn kände jag mig aldrig ensam. Man sa att "jag hade ett rikt inre liv" Ja, precis så är det. Inom mig bär jag en rikedom.
Under många år har jag låtit människor klampa rakt in i den rikedomen. Utan skydd har jag låtit människor ta för sig, kanske för att fylla på sina egna egon. Tog det som gagnade dom. Långsamt tappade jag bort mig själv. Urholkades och blev ett redskap för andra. Jag visste inte vad det var som höll på att ske. Jag dessutom tillät det att ske.
Jag trodde att det var så jag skulle leva och vara. Jag hade glömt bort flera sidor inom mig själv. Sidor som arbetade för att värna och skydda den kärnan. Delpersoner som jag nu har upptäckt och bjudit upp på "scenen". Jag behöver dom alla och jag måste låta alla ta plats när det är deras tur att träda fram.*

Jag behöver den trotsiga, kärleksfulla, envisa, nyfikna, kavats, kloka, arga, sensuella... alla är dom sidor av mig och ingen är bättre än den andra oavsett vad andra människor talat om för mig.

Tillsammans skapar vi hela mig och tillsammans vaktar vi, odlar vi, skapar vi – den inre kärnan och hela min person.

Genom att arbeta med SER-terapiens filosofi och dess verktyg, hoppas jag kunna ge mina klienter samma väg genom samtal, regressioner, bildterapi och EFB för att öppna upp sina innersta rum och få en större förståelse för sig själva. Att kunna se orsaken bakom iscensättningar. Förstå dess mönster och invanda beteende och därigenom förstå sig själv och vägen till förändring.

Att kunna möta sitt inre barn, värna och förstå densamma.

Sarah Halldén
180420

Käll- och litteraturförteckning

Anknytningsteorin: Betydelsen av nära känslomässiga relationer. -

Av Broberg, Granqvist, Ivarsson, Risholm

Att återerövra sitt liv – Av Jean Jenson

Det självutplånade barnet – Av Alice Miller

Energitjuvar – Av Ingalill Roos

Frigör barnet inom dig - Av John Bradshaw

Kris och utveckling – Av John Kullberg

Det terapeutiska mötet – Av Bertil Gyllenstam och Görgen Ohlsson

Barn av livet – Tommy Hellsten

Anteckningar från föreläsning av Anki Persson, rektor
och grundare av SER-Akademin 2016-11-01

Information från SER-Akademins hemsida.

Mina egna dagboksanteckningar under utbildningen.