

RELATIONER

6

tips från Anki Persson för att upptäcka iscensättningar:

1 Om du i vissa situationer känner dig ofri i din relation med andra människor eller reagerar som ett barn, då handlar det nästan alltid om en iscensättning.

2 När det händer något som väcker känslor i dig, prova att möta känslorna i stället för att fly eller skylla på den andre personen. Gör detta när du är själv eller i en tryggare miljö.

3 Se om du känner igen det scenario du precis varit i. Har det hänt liknande saker förut med samma person eller med andra personer? Kan du se ett mönster?

4 Finns det något i detta scenario eller i känslorna som du känner igen från din barndom?

5 Genom att reflektera över dig själv på detta vis kommer du att se och känna iscensättnings kärna.

6 Att gå i terapi och få hjälp med att se sina iscensättningar kan också vara viktig, eftersom man lätt är "hemmablind".



FOTO: ISTOCKPHOTO

Barndomen återskapas i vuxenlivet

MÖNSTER Vet du att nästan alla dina vuxna relationer handlar om försök att återskapa barndomen? Troligtvis inte, eftersom drivkrafterna finns i det undermedvetna. Anki Persson driver Akademin för SER-terapi i Helsingborg. Hon menar vi alla dagligen iscensätter förträngda händelser från när vi var små – och att det är lättare än vad vi tror att bli fria från det.

TEXT CHARLOTTE FEHRSON

Varför hamnar jag alltid i kärleksrelationer där jag måste ta hand om min partner? Varför blir jag jämt utsedd till att fixa saker på jobbet? Varför lyssnar min hustru/make aldrig? Varför är min chef en sådan idiot mot mig? Varför ser inte mina vänner hur mycket jag gör för dem? Varför måste jag jämt säga ifrån? Varför vågar jag inte ryta till? Varför har jag så svårt att säga vad jag vill? Varför tycker min omgivning att jag jämt ska bestämma, så är det ju inte! Och hur hamnade jag i den här sitsen igen, fast jag inte ville?

Frageställningarna skulle kunna fortsätta i oändlighet. Enligt teorin om iscensättningar är alla mönster i våra liv som vi inte är tillfreds med upprepningar av smärtsamma upplevelser i barndomen som vi förträngt.

Eftersom psyket inte åldras som kroppen gör, ligger dessa obearbetade

de känslor fortfarande och guppar i det undermedvetna, lika färska som när de uppkom – och väntar på att vi ska ta itu med dem. Tills vi gjort det hindrar de oss på olika sätt att leva så som vi önskar, och det märks tydligt i våra relationer med andra.

– Situationerna är inte samma som när vi var små, men KÄNSLAN är det, säger Anki Persson.

– Din chef kanske skapar samma känsla i dig som din auktoritära far gjorde. Om du aldrig fick vara självständig som barn känner du dig kanske tvingad att jämt rådfråga din partner eller dina kollegor. Blev du utslagen som barn kan du uppleva att andra ofta skratrar åt dig, eller så hånar du själv andra. Och blev du straffad när du försökte sätta dina naturliga gränser som barn kan du som vuxen ha svårt med gränssättning, eftersom du känner att folk kommer

att bli arga på dig när du säger nej. **Vi skapar alltså själva de här jobbiga relationerna med andra, som vi inte vill ha?**

– Ditt undermedvetna vill få dig att genomleva de känslor du inte kunde hantera som barn eftersom du inte hade verktygen i form av medvetenhet eller förmågan att uttrycka vad du kände. Men känslorna finns där fortfarande och vill komma fram i ljuset, även om du gör allt du kan för att slippa känna dem.

Är det en iscensättning?

– Ja, du iscensätter, eller spelar upp, de undanträngda känslorna med hjälp av de människor du har runt omkring dig. Fick du aldrig säga nej som barn kommer du att hamna i situationer där du blir utmanad i att säga nej. Blev du sällan bekräftad för den du var, kommer du som vuxen uppleva att du inte duger som du är. **Alla barn är med om jobbiga saker.**



Profil

Namn: Anki Persson.
Ålder: 53 år.
Bor: Helsingborg.
Familj: 13-årig dotter, sambo.
Bakgrund: Socialpedagog, regressions- och samtalsterapeut.
Gör: Driver Akademin för SER-terapi i Helsingborg (Ramlösa), där hon utbildar regressions- och samtalsterapeuter (SER-terapeuter) samt i mindfulness, stresshantering och andningstekniken Energy Flow Breathing.
Hemsida: www.serterapi.se

Menar du att det alltid ger oss problem i våra vuxna relationer?

– Nej, iscensättningar är resultatet av upprepad smärta. Om ett barn till exempel inte får uppmärksamhet en dag ger det knappast men för livet. Men om ett barn väldigt sällan eller aldrig får tillräckligt med uppmärksamhet, kommer detta barn som vuxen att söka sig till situationer där han eller hon känner sig osynlig.

Vore det inte mer logiskt att personen som vuxen i stället tog överdrivet mycket plats?

– Så kan det också bli. Det finns två sätt att iscensätta situationer från barndomen: att utsätta sig själv för de jobbiga känslorna eller att utsätta andra för dem. Den som till exempel inte fått tillräcklig uppmärksamhet som barn kan antingen känna sig osynlig, eller få andra att känna sig osynliga genom att själv ta för mycket plats.

I det sista fallet, förklarar Anki, känner man smärtan först när omgivningen ger en motreaktion. Mäniskor kanske blir så förbannade på personen i fråga att de inte vill ha något med honom eller henne att göra längre. Först då väcks de undanträngda känslorna. **Vad är syftet med att känna smär-**

tan vi tryckte undan som barn? Måste man gräva i det förflutna?

– Det handlar inte om att gräva, utan om att ta hand om undanträngda känslor som spökar och förstör för oss. När vi slutar fly och vågar känna så försvinner smärtan! Anki tar som exempel en person som är livrädd för att bli avvisad av en potentiell partner och därför undviker att träffa någon. Skulle denna person nu våga dejta ändå, och kanske bli avvisad men våga ta smärtan i att bli avvisad, skulle han eller hon kunna säga: "Det gjorde in i halske ont, men jag överlevde."

Alltså kan man nu våga gå in i en relation eftersom man vet att man kommer överleva en eventuell skilsmässa och på så sätt blir man mer fri från sina rådslor.

Anki Persson startade Akademin för SER-terapi 2005. Hon utbildar regressions- och samtalsterapeuter och den röda tråden är iscensättningar. Teorin kommer ursprungligen från Freuds idé om tvångsmässig upprepning, det vill säga att vi tenderar att upprepa olösta problem under våra olika utvecklingsfaser, och har sedan utvecklats av bland andra psykologen Alice Miller (1923-2010). Anki berättar att iscensättningar

”

Ditt undermedvetna vill få dig att genomleva de känslor du inte kunde hantera som barn eftersom du inte hade verktygen i form av medvetenhet eller förmågan att uttrycka vad du kände.

blir särskilt tydliga när vi blir föräldrar, eftersom barnen väcker de känslor vi själva hade när vi var i samma ålder.

– Om min egen mamma dog när jag var fyra år och jag kände mig övergiven, kan jag lätt projicera det på mitt barn och få för mig att han eller hon känner sig övergiven om jag till exempel inte hämtar i tid på dagis, säger Anki.

Finns det något sätt att veta om man om man är i en iscensättning?

– När man känner sig ofri i sitt agerande med andra människor, då är man alltid i en iscensättning. Och när vi reagerar som barn, det vill säga oproportionerligt, då är det för att vi har hamnat i barndomens känslor. **Vad kan man göra för att undvika detta?**

– Undvika ska man inte göra. Då fortsätter bara smärtan. Men för att bli fri gäller det att först bli medveten om sina mönster, sedan genomleva den förträngda smärtan man en gång känt, och därefter ta chansen att handla på ett nytt sätt som vuxen.

– Vi får nya chanser hela tiden, och det tycker jag är så häftigt. De jobbiga sakerna vi upplever i livet är inget straff, de är en möjlighet leva om och göra nytt.

Våga fråga!

sondag@skd.se

Har du en fråga om relationer? Våra experter **Tommy Waad**, legitimerad psykoterapeut och **Gerd Elliot**, socionom och auktoriserad familjerådgivare, med privat mottagning i Lund, svarar på dina frågor. Skriv eller mejla! Skånskan Söndag, Box 165, 201 21 Malmö eller sondag@skd.se. Varje vecka besvaras och publiceras två frågor. Du får vara anonym.

Han glömde bort mig på alla hjärtans dag

Hej! Ännu en alla hjärtans dag har passerat och min man har glömt bort det – igen. Vi har varit gifta i snart 20 år och han blir bara sämre och sämre på att visa att han tycker om mig. Jag vet att alla hjärtans dag är en kommersiell högtid, men han brukar inte ge mig blommor eller presenter annars heller. Jag känner mig uppskattad och tagen för givet och känner för att ge upp det här äktenskapet. Hur ska man veta om man ska stanna eller gå? "vilsen"

Svar: Det finns många fördelar med att vara tillsammans länge. Ofta får man en god kunskap om varandras behov och man vet vad som är mindre viktigt och vad som är viktigt.

Det som emellertid kan hända är att par glömmer att uppdatera sin kunskap om varandra. Resultatet kan bli en upplevelse att man glidit ifrån varandra och att man förlorat en del av kontakten. Innan känslorna tagit helt slut tror jag att du ska tala med din man om hur du känner det och se om ni kan börja ta hand om varandra på ett bättre sätt.

Om det blir för stora svårigheter kan det också vara en god idé att vända sig till en parterapeut eller familjerådgivare för att få hjälp av någon utomstående. Eftersom de ofta har en lång erfarenhet av att arbeta med par kan de se på era problem på ett mer nyanserat sätt. Ni har levt tillsammans under en lång tid och har förmodligen en del goda minnen tillsammans och det är inte helt otroligt att din man också kan känna av den distans som verkar finnas

mellan er två. Eftersom du känner en tveksamhet och du ska stanna eller gå finns det fortfarande hopp om förändring. *Hälsningar Tommy*

Jag blev lurad på mitt arv

Hej Gerd och Tommy! Jag håller på att koka

” Hon menar att hon under hela sitt liv fått mindre än min mamma och därför har gjort sig förtjänt av det här huset.

över av ilska. Min moster har lurat till sig min mormor och morfars sommarställe. Min morfar är död sedan länge och så fort min pappa dog, gick min moster till min mormor och fick henne att sälja sommarstugan till min moster för ett jättebilligt pris. Hon menar att hon under hela sitt liv fått mindre än min mamma och därför har gjort sig förtjänt av det här huset, men jag hade sett fram emot att låta mina barn vara där på somrarna, precis som jag var när jag var liten. Vad får en person att hålla på på det där sättet? Fattar hon inte hur sårande det är? Pengar är väl inte allt, men jag vill gärna att

ning person som har alla fakta i det här fallet. Om det skulle visa sig att allt gått rätt till och sommarstugan är din mosters, finns det inget du kan göra för att förändra situationen. I så fall måste du acceptera att det är så det förhåller sig och göra det bästa av det. Kanske kan du ändå tillbringa tid där på somrarna tillsammans med dina barn, även om huset inte är din mormors eller ditt. Det är svårt att svara på hur din moster resonerar och agerar. Ni kanske kan ha ett resonemang så att du bättre kan förstå meningen och avsikten med hennes beteende. *Hälsningar Gerd*



TOMMY WAAD OCH GERD ELLIOT

det ska vara rättvist. Hur kan jag få upprättelse?

"Tusenskönan"

Svar: Det är en juridisk fråga hur försäljningen av sommarstugan gått till. Din mamma och din moster, om det inte finns fler syskon, är arvsberättigade efter sina föräldrar. Om din mamma fortfarande är i livet kan hon vända sig till en advokat för att få korrekt information.

Det kan finnas omständigheter som man speciellt bör granska och det är bäst att det görs av en juridiskt kunnig person som har alla fakta i det här fallet. Om det skulle visa sig att allt gått rätt till och sommarstugan är din mosters, finns det inget du kan göra för att förändra situationen. I så fall måste du acceptera att det är så det förhåller sig och göra det bästa av det. Kanske kan du ändå tillbringa tid där på somrarna tillsammans med dina barn, även om huset inte är din mormors eller ditt. Det är svårt att svara på hur din moster resonerar och agerar. Ni kanske kan ha ett resonemang så att du bättre kan förstå meningen och avsikten med hennes beteende. *Hälsningar Gerd*