

frimodigt

med Anki Persson

Akademien för SER-terapi



”Kärlek ligger i det finstilta”

1. Vad jobbar du med?

- Jag är rektor för Akademien för SER-terapi, där jag både utbildar (tillsammans med andra kollegor), handleder och har ett övergripande ansvar för helheten.

2. Varför valde du det?

- 1989 var året då jag ”vaknade”. Min resa gick sedan inåt och började handla om att förstå mig själv, världen och relationer. Jag utbildade mig till socialpedagog, gick i terapi, deltog på kurser och läste hyllmeter med böcker inom filosofi, psykologi, personlig utveckling och andlighet. Jag såg att det fanns många guldorn men också brister både i den vetenskapliga och alternativa världen. Eftersom jag själv står med ett ben i varje ville jag skapa en terapi där alla delar får finnas, det var så SER kom till.

3. Vad ger det till andra?

- Verktyg att förstå, genomleva och skapa en inre hållbar förändring. Livet består av regn och sol. Solen är perioder när vi har flöde, gläd-

je och njuter, men det är i regnet - i motståndet - som vi utvecklas och växer som människor. Vi lär ut och hjälper folk att genomleva regnet och ta tillvara dess potential på bästa sätt så att de snabbare når perioderna med sol.

Det vi inte ser hos oss själva eller förstår, och det vi inte vill kännas vid (de känslor vi tryckt bort) måste vi iscensätta för att få chansen att genomleva det. Iscensättningen gör det omedvetna medvetet tills vi lärt oss hantera det i enlighet med det sanna/sunda jaget. Har du exempelvis svårt att säga nej kommer du bli utmanad i olika iscensättningar tills du lärt dig ta hand om dig själv.

4. Lever du som du lär?

- När det kommer till psykologiska mekanismer är det mycket svårt att leva som man lär ut. Även om man till exempel önskar att sluta vara dömande och våga möta en känsla istället för att fly från den så kommer man ändå att stänga av känslan eller döma andra när man triggas där det finns skam, skuld, rädsla, sorg eller känslomässig smärta. Det beror på att vårt psykiska försvar och vårt omedvetna kontrollerar och skapar mycket mer än vi är medvetna om. Du kan inte ha kontroll på ditt omedvetna och veta när du reagerar eller agerar utifrån det eftersom det är just omedvetet. Däremot kan du i efterhand ta ansvar för vad du gjort eller sagt.

5. Vad säger du om healing?

- I kärlek och empati skapas healing, till exempel i ett samtal eller i terapi där energin finns i rummet. Att låta en människa få finnas precis som hen är med sina tankar och känslor i en empatisk terapeutisk miljö skapar healing på alla nivåer hos klienten. För att det ska kunna ske måste även terapeuten ta ansvar för vad hen skapar i livet, sina känslor och tankar, och att inte försöka döma sig själv eller andra.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- SER-terapi med alla dess delar. Regressionsterapi, genomlevandet av känslor och förståelsen för sina iscensättningar är det som hjälpt mig mest i livet.

”Det vi inte ser hos oss själva måste vi iscensätta.”

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Det finns ett uttryck inom objektrelations-teorin som heter ”good enough mothering”, det vill säga att även om man inte kan vara en perfekt förälder så har man möjlighet att utvecklas - genom goda intentioner, att försöka det bästa man kan och våga erkänna när man gör fel. Begreppet kan även handla om att ha ett tillräckligt gott föräldraskap över sig själv.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Jag har gått igenom tuffa perioder i mitt liv, vilket fått mig att omvärdera många gånger vad som är viktigast i livet. Varje gång kommer jag fram till samma slutsats - relationer och människor är viktigast.

9. Vad är kärlek för dig?

- Det ligger i det finstilta, hur man bryr sig genuint. Kärlek behöver inte basunerars ut, utan det finns i ens handlingar, och i att verkligen *se* den man älskar.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vi har alla en unik essens, något vi är bra på. Det kan mycket väl handla om en inre essens, som att kunna lyssna och låta andra finnas som de är, vara förstående eller bekräftande. Ofta tas den typen av gåvor för givet, men det är inte bara vårt görande som förändrar. Dina inre gåvor kan förändra livet för en medmänniska, bara genom att du är du ...

Om Anki

Namn: Anki Persson.

Familj: Dotter, släkt och nära vänner.

Bor: Helsingborg.

Astrotecken: Stenbock.

Mina inspiratörer: Alla empatiska människor som kämpar varje dag, men som inte alltid syns.

Gör jag helst: Arbetar med mitt drömjobb, har inspirerande och djupa samtal, njuter av nuet och naturen.

Bästa bok: ”Den nionde insikten” av James Redfield och ”Att återerövra sitt liv” av Jean Jenson.

Motto: Våga möt känslan hur obehaglig den än är - för det är bara då illusionens slöja kan dras bort.

Hemlig talang: Inga hemligheter :).

Aktuell med: Erbjuder SER-terapi och utbildning till SER-terapeut. (SER står för Samtalsterapi, Energiflödesandning och Regressionsterapi.)

Kontakt: 042-21 36 00, www.serterapi.se