

Livskvalité med Psykosyntestterapi

■ Kerstin Brezina är skådespelerska och bosatt här i Nyköping. Hon har nyligen gått en utbildning inom psykosyntestterapi. Succé bad henne berätta mer om vad det är.

På vilket sätt kan psykosyntestterapi öka livskvaliteten?

Först måste man ju definiera: Vad är livskvalité för mig?

Och om jag skulle svara på det frågan så är det; att ha fungerande och hållbara relationer till mig själv och till andra. Men också att ha härligt sunda och avslappnade möten med olika personer jag träffar. Och då blir nästa fråga: Hur kan man få det?

För mig handlar det om medvetenhet. Att jag behöver bli medveten om hur jag fungerar. Om jag vet det hyfsat bra så kan jag bli tydligare i min kommunikation med andra och det blir hälsosamma möten. Voila!

Men det är långt ifrån en enkel match.

Vilken bakgrund har du sedan tidigare som gjort att du velat gå denna utbildning?

Inom psykosyntestterapi finns flera olika modeller av hur vi människor kan fungera. En modell är att jag är som en orkester. Att jag består av många olika musiker/personligheter som vill spela sin melodi eller som vill manifesteras sin vilja. Och dessa figurer innehåller olika energier eller olika drivkrafter. Att se på dessa figurer hos sig själv och lyssna på dem har varit mycket lärorikt för mig. Det finns olika sätt att ta reda på vilka figurer jag innehåller. Till exempel genom olika gestaltterapi-övningar.

Där får jag försöka gestalta de olika personligheterna och jag känner vad dessa olika energier gör med mig.

Jag har under 20 år arbetat som skådespelare och fått möjlighet att känna vad som händer med mig då jag kliver in i olika roller. Det är något speciellt med det.



Jag vet att det händer grejer. Inte alltid så positivt kanske men i slutändan mycket lärorikt. Detta har fått mig att bli mer medveten och att se saker med ett annat perspektiv.

Något som jag också tycker om med psykosyntesfilosofin är att vi kommer från naturen. Vi påverkas av alla olika energier som omger oss men också från den energi som finns i naturen. Meditation och Mindfulness ligger oss också varmt om hjärtat.



Metoder som ger avslappning, insikt och en träning i att vara närvarande i nuet.

Vem kan ha nytta av denna typ av behandling?

Alla som är lika snurriga som jag har varit! Haha. De personer som funderar över frågorna: Vem är jag? Varför blir jag aldrig nöjd? Vad ska jag bli när jag blir stor? Varför reagerar jag som jag gör? Varför är jag så trött? Varför tror jag inte på mig själv? Varför har jag så svårt att säga nej? Eller säga ja? Varför fungerar inte mina relationer som jag vill? Kan jag välja hur jag vill vara? Vad vill jag?

Det vill säga alla de personer som känner att de vill kunna påverka sitt liv och som vill må bra.

Var ska man vända sig för att få veta mer?

Man hör av sig till mig så berättar jag mer.