

# UNDERMEDVETEN PROGRAMMERING

---

(Detta är en utskrift från PsykosyntesForums hemsida, web-adress:  
[http://psykosyntesforum.se/Svensk/tjanster\\_omprogrammering.htm](http://psykosyntesforum.se/Svensk/tjanster_omprogrammering.htm))

## **Kognitiv skript-terapi**

På **PsykosyntesForum** använder vi en specifik metodologi för att i djup avslappning snabbt göra permanenta förändringar i undermedvetna programmeringar. Metoderna kommer från kognitiv skript-terapi (KST). Behandlingen omfattar normalt tre till fem sessioner à en timme.

## **Vårt undermedvetna är kompetent**

Undermedvetna programmeringar är inte i sig negativa, tvärtom är de flesta mycket användbara. Exempel på detta är vårt undermedvetnas förmåga att köra bil – ofta kör vi långa sträckor i komplicerad trafikmiljö utan att vara medvetna om vad vi gör, ibland kan vi t.o.m. inte ens erinra oss hur det gick till, och ändå vet vi att det skett på ett bra sätt.

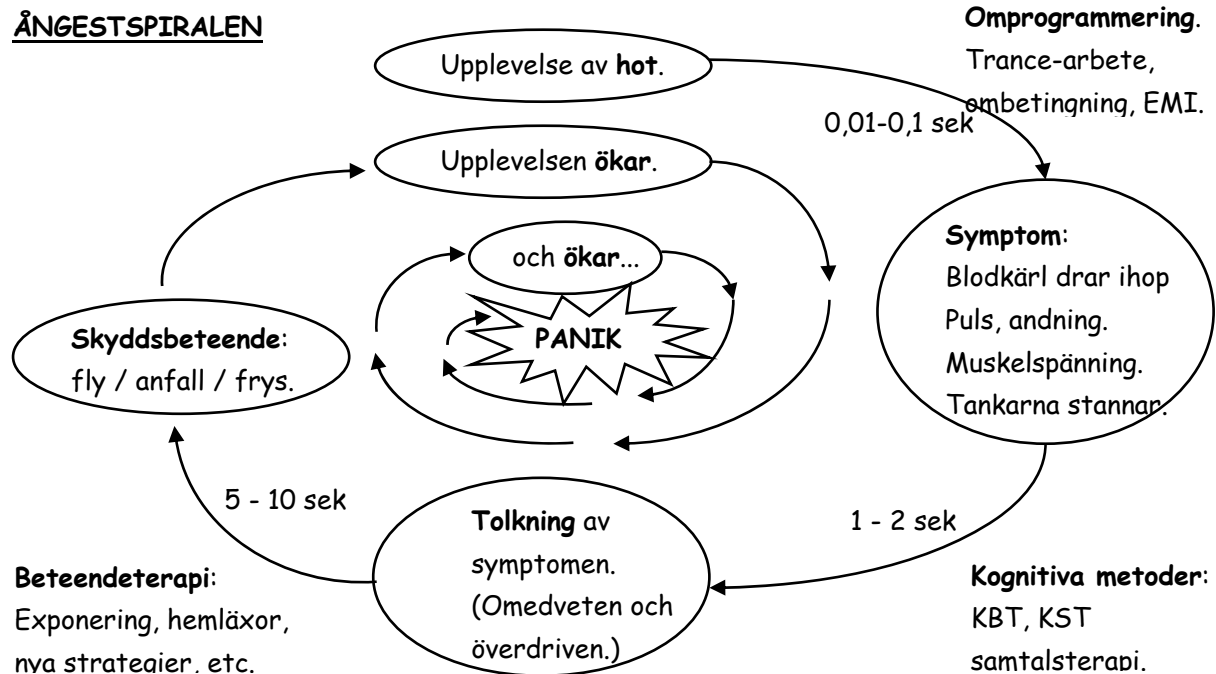
## **Kompetensen kan slå fel**

Vissa undermedvetna programmeringar kan vi däremot tycka har negativa konsekvenser för oss eller andra. Trots detta har vi svårt att förändra dessa negativa mönster. Anledningar till detta är flera: det är i sig svårt att påverka vårt undermedvetna, mönstren kan orsakas / ha orsakats av positiva och viktiga behov som om vi slutade med beteendet inte skulle mötas alls, betingade reflexer, etc.

Negativa mönster kan vara överkonsumtion av mat, godis, berusningsmedel, lugnande preparat. De kan vara tvångsmässiga beteenden som rökning, spelberoende, okontrollerade vredesutbrott, orimlig svartsjuka. De kan vara kroppsliga reaktioner i vissa situationer som huvudvärk, astmaanfall, muskelspänningar, magbesvär, talblockering (stamning).

# UNDERMEDVETEN PROGRAMMERING

En bild som illustrerar hur betingade reaktioner kan ge upphov till tvångsmässiga beteenden är "Ångestspiralen" :



"**Upplevelse av hot**" kan vara något som händer i ens omgivning eller i en själ, eller tanken på något som ska hända. Denna "upplevelse" är ännu inte medveten, utan den yttre eller inre bilden triggas, via *neurologisk direktkontakt*, de delar av hjärnan som har till uppgift att få oss att reagera snabbt inför hot: amygdala och hippocampus, längst bak i hjärnan, strax ovanför ryggmärgen.

Via en undermedvetet inlärd programmering, sker nu en **betingad reflex**, vars första resultat är ett **kroppsligt tillstånd**. Detta kan utgöras av ett spänningstillstånd i axlar, eller magen, att man snabbt drar in andan för att sedan hålla andan, att blodådrorna i huden plötsligt drar ihop sig, eller liknande. Detta går snabbt, mellan 0,01 och 0,1 sekunder, och hjärnans kognitiva funktioner i frontalloberna har inte ens börjat arbeta. Inga medvetna tankar eller känslor har ännu registrerats.

# UNDERMEDVETEN PROGRAMMERING

---

Efter 1 till 2 sekunder börjar hjärnans kognitiva funktioner att aktiveras, och **tolkar nu kroppstillståndet**. Obs: tolkningen sker alltså inte av den yttre händelsen i sig, utan utgår alltså från det kroppsliga tillståndet. På grund av att tolkningen sker utifrån kroppens betingade reflex, sker här oftast en **övertolkning**, eller en fullständigt felaktig tolkning.

Efter 5 till 10 sekunders kognitiv bearbetning aktiverar nu hjärnan resten av kroppen, och ett agerande sker. Genom både inläring och genetiskt arv, baseras detta agerande oftast på de så kallade "skyddsmekanismerna": **fly, frysa eller anfalla**. De flesta djur agerar på ett eller flera av dessa instinktiva sätt vid hot. Agerandet har till mål att avvärja "hotet", och kallas därför "**undvikandebeteende**".

Undvikandebeteendet, som oftast är ett resultat av en undermedveten tolkning, har också karaktären av att vara en betingad reflex, och kan ibland vara antingen destruktiv (aggressionsbeteenden) eller självdestruktiv. Eftersom undvikandebeteendets orsak är omedveten, leder det till att "**upplevelsen av hotet**" ökar.

Vilket i sin tur ökar den kroppsliga reaktionen, vilket i sin tur ökar den felaktiga övertolkningen, vilket i sin tur förstärker undvikandebeteendet, vilket ... etc, etc i en allt snabbare spiral, som inom några sekunder leder till ett känslomässigt låst tillstånd av exempelvis panikångest, fobi, social fobi, traumatisk flashback, aggressiv utlevelse, talblockering och stamning, etc.

## **Olika terapimetoder**

Tillstånd som präglas av ovanstående beskrivning kan behandlas med olika terapi-metoder. Metoderna kan dessutom växla beroende på var man befinner sig i den terapeutiska processen. Olika terapimetoder riktar in sig på olika delar av "ångestspiralen", som indikeras i figuren ovanför:

Den första fasen av Ångestspiralen, från "yttre hot" till kroppstillstånd, kan behandlas med metoder som direkt påverkar det undermedvetna, exempelvis

# UNDERMEDVETEN PROGRAMMERING

---

arbete i djup avslappning, daglig repetition av positiva affirmationer, visualiseringar (symboldrama), Gestalt-terapi-metoder, ögonrörelseterapi (EMI), etc. Alla dessa är exempel på metoder som ger en undermedveten omprogrammering. Metoderna kan förstås också ge insikter och en kognitiv bearbetning av problemet.

Den andra fasen, från kroppstillstånd till kognitiv tolkning, går att påverka med hjälp av kognitiva metoder som Kognitiv Beteendeterapi (KBT), Kognitiv Skript-terapi (KST), vanlig samtalsterapi, coachning, etc. Dessa har som mål att förändra tankemönster och tankeprocesserna, för att kunna göra en mer realistisk tolkning av det som händer utanför eller inom en själv.

Den tredje fasen, från tolkning till agerande, går att påverka med hjälp av beteendestyrande metoder, som beteendeterapi, exponering för hotfulla situationer, social träning, konkreta hemläxor, coachning med feed-back, etc.

Dessa metoder har som mål att få en att testa och träna på andra sätt att agera, och att bli medveten om ett bättre resultat.

På **PsykosyntesForum** använder vi alla dessa metoder, men fokuserar framför allt på metoder som påverkar den första fasen i Ångestspiralen, eftersom ett lyckat resultat i denna fas ofta innebär stora förändringar i de två andra faserna. Ibland kan man bryta "spiralen" helt och hållet med hjälp av en undermedveten omprogrammering.

# UNDERMEDVETEN PROGRAMMERING

---

## **Självhjälps-program för omprogrammering**

Individuellt anpassade själv-hjälps-program på mp3 eller audio-CD kan beställas. Dessa baseras på KST, Självhypnos och Binaural Hjärnvågsstimulering. De utformas via kartläggning av inre tankemönster under några sessioner.

I web-shopen finns färdiga själv-träningsprogram för undermedveten omprogrammering för vissa typer av förändring, exempelvis stresshantering, nå och behålla idealvikt, rökning. Några program bygger på KST och Mental Träning, där programmen kan laddas ned som mp3-filer. Dessa finns både på svenska och engelska.

Andra program bygger på självhypnos, men finns bara på engelska:

Hypnoshop, Hypnosis Downloads , Hypnosis Network.